

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 15 (254)

7 – 20 августа
2026 года



БОЛЯТ КОЛЕНИ ПО УТРАМ

ПОЧЕМУ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

СТР. 6-7

ГИПЕРТИРЕОЗ

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ

СТР. 12-13

РАК ЛЁГКИХ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КУРИЛЬЩИКАМ

СТР. 14-15

СИНЬОР ПОМИДОР

И ЕГО ПОЛЬЗЫ ПОДРОБНЫЙ ОБЗОР



СТР. 16-17

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3 2 6 0 1 5

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



УРАГАН В ЖИВОТЕ –

ОТ ЧЕГО ВОЗНИКАЕТ МЕТЕОРИЗМ
И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



7 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + уход за комнатными растениями, простая еда
- обилие выпечки и сахара, гиподинамия

8 августа

Убывающая Луна в Близнецах

- + ревизия в аптечке, велопрогулка
- переутомление, цельное молоко

9 августа

Убывающая Луна в Раке

- + заготовка ягод, теплая ванна
- нахождение на сквозняке, жирные десерты

10 августа

Убывающая Луна в Раке

- + рыба в меню, цифровой детокс
- красное мясо, нагрузка на суставы

11 августа

Убывающая Луна во Льве

- + прогулка у воды, арбуз
- просиживание в гаджетах, алкоголь

12 августа

Луна во Льве, Новолуние

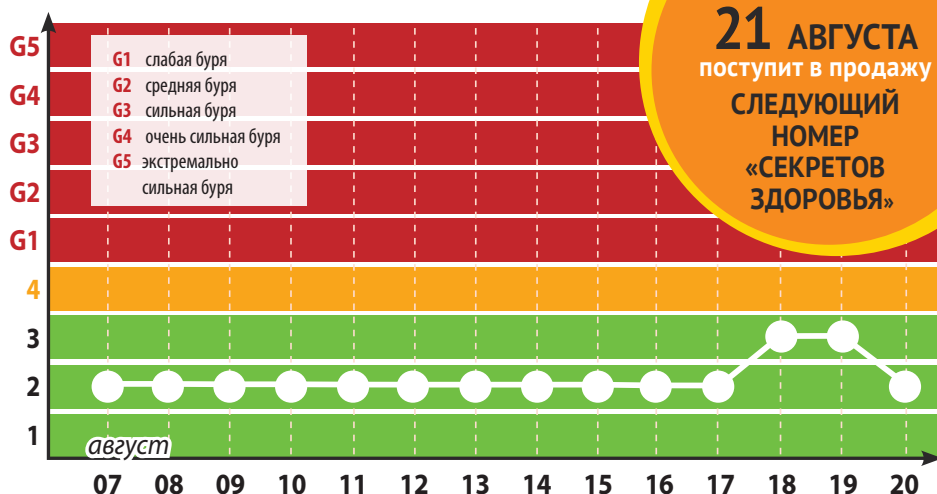
- + санация полости рта, ревизия масел
- несвежая пища, отказ от контроля давления

13 августа

Растущая Луна в Деве

- + кардионагрузка, травяные чаи
- записывать себя в старики, отказ от общения

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



21 АВГУСТА
поступит в продажу
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
«СЕКРЕТОВ
ЗДОРОВЬЯ»

● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

14 августа

Растущая Луна в Деве

- + водные процедуры, массаж стоп
- поддаваться меланхолии, любые виды курения

15 августа

Растущая Луна в Весах

- + антивозрастные процедуры, кефир
- нагрузка на поясницу, избыток соли

16 августа

Растущая Луна в Весах

- + посещение парикмахерской, уход за кожей
- горячая ванна или душ, крепкий кофе

17 августа

Растущая Луна в Весах

- + обязательная SPF-защита от солнца, тушеные овощи

- сладкие напитки, отказ от прогулки

18 августа

Растущая Луна в Скорпионе

- + разгадывание sudoku, массаж шеи
- работа в земле без перчаток, обезвоживание

19 августа

Растущая Луна в Скорпионе

- + общение с семьей, домашняя еда
- неосторожное обращение с острыми предметами

20 августа

Луна в Стрельце, первая четверть

- + дыхательная гимнастика, пение
- пустая суета, избыток жирной пищи

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, МЫ ТАК РАДУЕМСЯ КАЖДОЙ НОВОЙ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ, ЧТО НЕИЗМЕННО ВПАДАЕМ В ТВОРЧЕСКИЙ АЗАРТ И ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС ТОЛЬКО САМОЕ-САМОЕ. САМОЕ АКТУАЛЬНОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ, ЗЛОБОДНЕВНОЕ, НЕСКУЧНОЕ. СУДИТЕ САМИ, В СВЕЖИЙ НОМЕР УЖЕ ГОТОВЯТСЯ:

- подробные алгоритмы ежегодного обследования для диабетиков – и там не только про сахар;
- статья о тонзиллите – разберемся, когда резать, а когда лечить консервативно;
- материал о «женском» остеопорозе – расскажем, почему он агрессивнее мужского и что с этим делать.



Про мужчин тоже не забыли – с ними поговорим об аденоме простаты. Вместе с вами попробуем ароматную, сладкую дыню, подробно разобрав ее полезные свойства по долькам. И традиционно гороскоп, лунный календарь здоровья, женская история, календарь магнитных бурь и много-много всего интересного.

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ
21 АВГУСТА**

ТАК ЛИ ПОЛЕЗНЫ ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ?



Коллега по работе решила сбросить вес и вот с утра до вечера жуёт протеиновые батончики. Не обедает с нами, не пьёт чай с печеньюшками. Сидит за компьютером и шуршит обертками. А у меня вот есть сомнения, что это так уж полезно. Расскажите.

Варвара Кручинина, Орловская обл.

Варвара, вы задали интересную тему для будущей большой статьи. Спасибо! А пока кратко. Важно понимать, что протеиновые батончики – это хороший перекус при невозможности полноценно поесть, но никак не полная замена тарелке борща или куску паровой рыбы с тушеными овощами. Даже звучит вкуснее, правда? К тому же протеиновый батончик может содержать столько же калорий и сахара, как и плитка шоколада. О похудении на этом перекусе в таком случае и говорить не приходится. Плюс избыток протеинов в этом лакомстве может взбудоражить не самые здоровые почки и заставить страдать измотанную неблагоприятными факторами печень. Да и аллергию на белок никто не отменял. Также следует сказать, что протеиновые батончики были придуманы для тех, кто нацелен набрать мышечную массу. Но набрать ее без спорта, сами понимаете, невозможно. Так что выбор этого лакомства в качестве основного вида питания весьма сомнителен. В одном из ближайших номеров мы обязательно расскажем об этом модном перекусе подробнее.

ДЛЯ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ ТОЛЬКО ДЕТСКИЙ ПОРОШОК?



Сноха привезла мне на дачу внуков на лето и строго-настрого наказала стирать их вещи только детским порошком – оставила пачку. Но мои сорванцы очень активные, весь день на улице, стираю с них одежду каждый день. Порошок от снохи закончился, а новый купить мне не по карману. Неужели нельзя обычным постирать? А если хорошо прополоскать?

Янина Латыкарин, Рязанская обл.

Янина, тут вам, конечно, вопрос нужно решить со снохой во избежание неприятных ситуаций. А если в целом, то детские вещи стирать обычным порошком, конечно, можно. Но! Если у деток нет склонности к аллергическим реакциям и кожным раздражениям. Вот смотрите, в детских порошках обычно в значительно меньшей степени содержатся агрессивные поверхностно-активные вещества, красители, отдушки и фосфаты (а порой и не содержатся вовсе). Плюс детские средства проходят более строгие токсикологические испытания, мягче воздействуют на ткань и на элементы стиральной машинки – приятный бонус для родителей. Это все благодаря низкому пенообразованию. Однако стирка даже детским порошком не должна исключать качественного полоскания. Порошок есть порошок. Но ведь существуют и «взрослые» гипоаллергенные порошки и гели, которые тоже неплохо справляются со всеми вышеперечисленными задачами. Если дети – не груднички, не астматики и не «атопики», то качественный «взрослый» стиральный порошок вряд ли им навредит. Но тут правит бал мама... и мягкая бабушкина забота. Просто стоит договориться.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Геленк Нарунг – источник коллагена Здоровье суставов и позвоночника

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

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва **+7(495) 220-76-76**

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



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

Советы, рецепты



Ревматизм и целлюлит крапива победит

После расставания с мужем я была полностью раздавлена. Дети выросли, казалось бы, живи в свое удовольствие вдвоем. Да вот не вышло. Измена, которую я не простила, сложилась для него в новые отношения. А я осталась одна. Долго горевала, плакала, по ночам выть хотелось. Написала пост в соцсетях. Мне ответила женщина. Встретились, каждая рассказала свою историю. И моя новая знакомая позвала меня в свою «банную банду». Все женщины, все моего возраста, все в разводе или одиноки. Раз в неделю ходят в баню, парятся, пьют травяные чаи и ведут задушевные разговоры.

Втянулась я быстро. Тем более что коллектив дружный и поддерживающий. А еще они постоянно новое про баню читают и пробуют. Разные веники пробуют, сами сушат. Недавно они на моем ревматизме попробовали веники из крапивы. И вот чудо – действительно болей гораздо меньше стало. А какой приятный бонус еще получился – я стала строй-



нет! Начал уходить целлюлит, а кожа стала более гладкой. Так что очень всем советую баню с крапивным веником!

*Елизавета Пантюшова,
г. Волгоград*



Капуста и ромашка спасали первоклашку

Внуки для женщины – второй период материнства. Но только без излишних нервов и с большим наслаждением процессом общения. Вот привезли ко мне на дачу Егорку – будущего первоклассника, а к соседке Риту – ровесницу Егорки. Как же им тут привольно! Мамок, которые постоянно одергивают, нет. Хочешь – босиком бегай, хочешь шалаш строй. У нас от дачи к даче веревочный «телефон» протянулся – банка с записками туда-сюда снует весь день. У них и тайный схрон в малине, и «ремонт дороги» – таскают из ручья камни и тропинку выстилают. Мы только приглядываем, чтоб без ЧП было. Но на то и дети, что все гладко не выходит.



На этих камнях после дождя Егор поскользнулся да колено разбил. Да так неудачно... Кожу сильно поцарапал, сустав припух. В травмпункте сказали – ушиб, но проходить будет долго. А ему в августе домой ехать. Не отпустят в следующий раз!

Начали свое лечение. По ложке ромашки и цветов календулы залить половиной стакана кипятка, дать настояться, добавить крышечку водки или тройного одеколлона. Намочить кусок марли или ватные диски и обложить рану. Подержать минут 20, так делать дважды в день. А на ночь на свежем капустном листе сделать над-

резы, чтобы вышел сок, приложить к колену и обмотать тряпочкой на всю ночь. Ничего, вылечим первоклашку!

*Татьяна Васильевна Ц.,
г. Коломна*

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Подкормка для цветов

Обожаю комнатные цветы, дома развела небольшие джунгли. Подруги удивляются бурному цветению. А у меня есть «секретное» средство, чтобы «уговорить» цвести самых капризных зеленых питомцев. Отстаиваю в прозрачной бутылке воду из-под крана. Беру луковую шелуху, заливаю этой теплой водой. Настаиваю 7–12 часов. За 3–4 часа до «готовности» вливаю чайную ложку сока алоэ (выжимаю прямо из листочка). Потом все взбалтываю, оставляю настояться до положенного времени. Сцеживаю, поливаю под корень или опрыскиваю. Как говорят в мультике, «настраивает даже рояль».

Светлана Ракитина, г. Муром



от наших читателей

 С холестерином борюсь – травой запасусь

Кажется, что 45 – это только середина жизни. От работы послали на диспансеризацию, выявили повышенный холестерин. Мужики ржут – пей таблетки и не «парься». Хорошо говорить! А у меня по линии отца одни инсультники. Помню, как мама дохаживала лежачего дедушку, как потом заставляла папу обследоваться. И все равно инсульт у него был. А мне болей

нельзя. Женился поздно. Встретил ее и не понял, как до этого жил. Думал, такое только в книжках бывает. Родились близнецы, у младшего серьезные проблемы со здоровьем. Жена с ним постоянно. Дали программу реабилитации, су-пруга по часам с сынишкой занимается. И уже результаты есть, врачи удивляются. И я думаю, она справится, вытянет Димку до устойчивой нормы. Поэтому я должен обеспечить быт и достаток. Впервые в жизни понял ценность собственной жизни и здоровья.

Поэтому запасаясь травами, чтобы снижать «плохой» хо-

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:**Известная трава на новый лад**

О целебных свойствах зверобоя известно всем. Но мало кто знает, что это отличное средство укрепляет десны, чтобы они не кровоточили и не воспалялись. Столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка, 20 минут подогреть на паровой бане, процедить. Остудить, полоскать рот 3–4 раза в день после еды.

Марина Н., г. Вологда

Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

лестерин. Собираю клевер, одуванчика корни, цветы липы, листья люцерны и плоды шиповника. Мою, сушу. Беру всего в равных частях – по столовой ложке, шиповника 8–12 ягод, заливаю полулитром горячей воды, но не кипятка, укутываю. Минут через 5–10 добавляю несколько тонких кусочков имбиря (его хорошо «отрезать» овощечисткой). Минут через 20 все процеживаю. Пью 3–4 раза в день по половине стакана. Либо, если вкус устраивает, как чай в течение дня.

Евгений, г. Тамбов



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 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

Вы просыпаетесь и первое, что чувствуете при попытке встать – ваши колени вам отказывают. Вроде бы ночью суставы отдыхали. Тогда почему встать и разогнуться утром – целое испытание? Разберём причины и наметим план действий.

Анатомия утра

Если оставить на ночь в холодильнике банку с мёдом, то утром содержимое станет густым и тягучим – ложку не воткнёшь. Примерно то же самое происходит с суставной жидкостью – синовией, пока вы спите.

Внутри каждого сустава есть особая смазка – синовиальная жидкость (или синовия). Она выполняет две важнейшие задачи:

- **Снижает трение между хрящевыми поверхностями во время движения.**

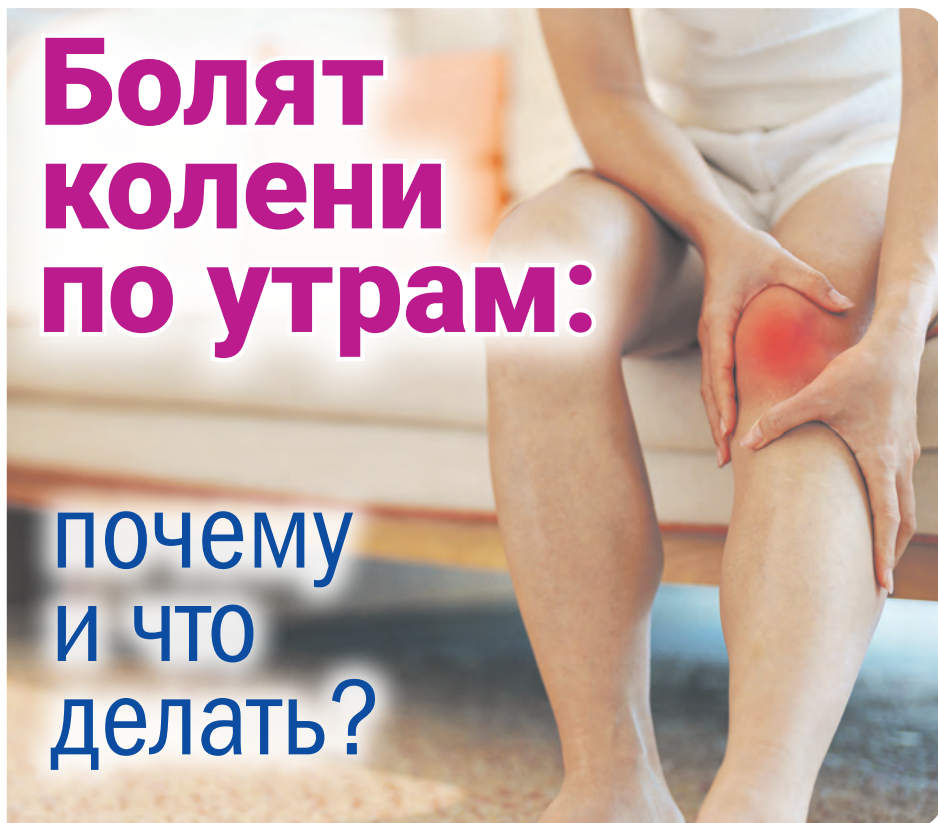
- **Питает хрящ, который не имеет собственных кровеносных сосудов и получает все необходимое именно из этой жидкости.**

Днём, когда мы ходим, приседаем, поднимаемся по лестнице, сустав работает, жидкость перемешивается, циркулирует, остается достаточно жидкой и подвижной. Ночью этот процесс замедляется. Синовия становится более вязкой, загустевает, суставные поверхности как бы «слипаются». Хрящ в это время не получает питания и слегка обезвоживается.

С одной стороны, это нормальный физиологический процесс. Именно поэтому даже у здоровых людей после долгого сна или продолжительного сидения может возникнуть легкая скованность и дискомфорт в коленях. Но есть важный нюанс: у здорового человека они проходят буквально за 1–2 минуты, едва он начинает двигаться. Если же скованность и боль сохраняются дольше – это уже сигнал о том, что в суставе что-то не в порядке.

Болят колени по утрам:

почему и что делать?



Такие разные боли

Боль в колене по утрам может быть симптомом двух принципиально разных состояний.

Остеоартрит

Старое название этого заболевания – остеоартроз или, если вспомнить, что мы сегодня обсуждаем колени, – гонартроз.

Остеоартрит возникает из-за того, что хрящ, который покрывает суставные поверхности костей, со временем истончается, теряет эластичность и начинает разрушаться быстрее, чем восстанавливается. Кости, лишённые защитной хрящевой прослойки, начинают тереться друг о друга, что вызывает боль и воспаление.

Что будет по утрам при остеоартрите?

- **Утренняя скованность (тугоподвижность, «онемение») длится не более 30 минут. Обычно хватает 10–15 минут неспеш-**

ной ходьбы, чтобы «расходиться» и почувствовать облегчение.

- **Боль в коленях усиливается при нагрузке: ходьба, подъем и спуск по лестнице, длительное стояние, приседания. В покое боль, как правило, стихает.**

- **Вечером, когда сустав «нарабатался» за день, он болит сильнее.**

- **Нередко в коленях появляется характерный хруст или скрип при движении, которые слышны даже окружающим.**

- **Сустав может слегка отекать, но краснота и выраженное воспаление не характерны.**

Остеоартроз развивается постепенно. По статистике, признаки остеоартроза коленных суставов в той или иной степени есть у большинства людей после 50–55 лет. Женщины болеют несколько чаще мужчин. В группу риска входят люди с лишним весом, те, чья работа связана с длительным стоянием или частыми приседаниями, а также профессиональные спортсмены.

Артрит

Артрит – это воспаление сустава и окружающих его структур.

Причем воспаление может быть вызвано разными причинами.

- Чаще всего колени воспаляются из-за **аутоиммунного повреждения**. Иначе говоря, иммунитет начинает воспринимать ткани коленного сустава как чужеродные, а значит, такие, с которыми непременно нужно бороться. К аутоиммунным заболеваниям относятся подагра, ревматоидный артрит, псориатический и другие артриты.

- **Посттравматический артрит** возникает как реакция на травму – разрыв крестообразных связок, кап-

Что характерно для артрита?

- **Утренняя скованность длится более 30–60 минут, а иногда и несколько часов. Сустав «не расходуется» даже после длительной разминки.**

- **Сустав опухает – становится заметно больше обычного.**

- **Кожа над коленом краснеет и становится горячей на ощупь – признаки активного воспаления.**

- **Боль может беспокоить в покое и даже ночью, мешая спать.**

- **Часто поражаются не только колени, но и другие суставы, а также могут быть общие симптомы: слабость, субфебрильная температура, потеря веса.**

Если вы обнаружили у себя или своих близких призна-



сулы сустава, отрыв мениска. В этом случае артрит будет типичной реакцией на повреждение, как, например, на растяжение голеностопа, если подвернуть ногу.

- **Инфекционный артрит** – самая редкая причина. Чаще всего возникает из-за нарушения техники выполнения суставных инъекций – метода лечения остеоартрита, при котором в сустав с помощью иглы вводят питательные растворы, гиалуроновую кислоту или противовоспалительные и обезболивающие препараты.

ки артрита – немедленно обратитесь к врачу. Лечение нужно начинать как можно раньше!

У ученых нет однозначного ответа, почему колени при артрите болят именно ночью и утром. Скорее всего это связано с биоритмами воспаления (уровень многих воспалительных молекул выше ночью и достигает пика в утренние часы) и скопление отечной жидкости из-за неподвижности сустава. Чем активнее воспаление, тем больше жидкости накапливается и тем дольше она рассасывается.

План действий

Теперь переходим к самому важному – что делать, чтобы утренняя боль в коленях перестала быть вашим постоянным спутником.

PS. Не забудьте перед этим записаться к доктору!

Шаг 1. Будите суставы правильно

Не вскакивайте резко с кровати. Дайте суставам время «проснуться». Пока вы еще лежите, выполните простые упражнения:

- ✓ **Потянитесь всем телом, вытяните ноги, затем согните их в коленях.**

- ✓ **Круговые движения стопами – сначала по часовой стрелке, потом против.**

- ✓ **Аккуратно сгибайте и разгибайте колени, скользя пятками по простыне. Делайте это медленно, без резких движений.**

Шаг 2. Первые шаги – медленно и с опорой

Когда встанете, не бросайтесь сразу на кухню. Сделайте несколько шагов, держась за спинку кровати или стены. Если больно – остановитесь. Как только боль притупилась, сделайте еще несколько шагов. Через 10–15 минут неспешной ходьбы боль обычно уходит – суставная жидкость разогрелась и стала достаточно жидкой для нормальной работы.

Шаг 3. Немного внимания к себе

Если скованность и болезненность сохраняются, примите теплый душ, направляя струю на колени, или приложите сухой теплый компресс. А затем сделайте легкий самомассаж. Это поможет «разогнать» синовиальную жидкость и уменьшить утреннюю тугоподвижность.

Желаем утренней легкости!

терапевт Елена Кидяева



Ураган в животе: отчего возникает метеоризм и как с ним бороться?

Вы когда-нибудь чувствовали себя воздушным шариком, который вот-вот лопнет? Да ещё и окружающие оборачиваются на громкое урчание вашего живота, а газы ищут выхода в самые неподходящие моменты. И это не просто житейская неловкость.

Согласно глобальной статистике, около 18% взрослого населения планеты испытывают повышенное газообразование и вздутие живота как минимум раз в неделю. И, как правило, самым простым решением видится принять таблетку по типу эспумизана. Симптомы она несколько уменьшает, но вот проблема не уходит – вздутие и газы возвращаются. Почему? Потому что под словом «метеоризм» скрывается целый спектр различных механизмов.

Учимся различать

В медицинской литературе четко разделяют два состояния, которые пациенты часто путают:

1 Вздутие живота – субъективное ощущение распирания, давления и переполнения. Человек чувствует, что внутри него много газов, хотя внешне живот может выглядеть нормально и окружающие ничего не увидят (но услышат, если бурчит). Ремень от брюк тесноват становится разве что.

2 Растяжение живота – объективное увеличение окружности живота, которое замечают и пациент, и окружающие. Рубашка не застегивается, пояс давит, а лента сантиметра показывает прирост объема на 5–10 см.

Эти состояния часто идут рука об руку, но не всегда. У некоторых людей с сильным газообразованием нет растяжения, потому что брюшная стенка хорошо справляется с давлением и «держит форму». И наоборот: у других пациен-

тов живот выпирает даже после стакана воды, хотя реальное скопление газов небольшое. Однако и то, и другое пациент может называть «вздутием».

Почему живот выпирает из-за обилия газов – логично и понятно. А почему же он так себя ведет, когда газов не так много?

В норме, когда пища поступает в кишечник, диафрагма поднимается, а мышцы брюшной стенки сокращаются – живот остается плоским. Но иногда все идет не так. У человека с растяжением живота диафрагма, наоборот, опускается, а брюшная стенка расслабляется. Это как если бы вы нажали на верхнюю часть картонной коробки – ее стенки выпирают наружу, хотя внутри количество вещей не увеличилось.

И как мы теперь понимаем, лечить такое «вздутие» и тяжесть в животе таблетками от газов бесполезно. Однако «абдоминофреническая диссинергия» (именно таким сложным термином называется это состояние) – не главный герой нашего материала. Сосредоточимся на вздутии из-за повышенного газообразования – метеоризме.

Враг в тарелке

Самый логичный первый шаг к пониманию, что творится в вашем животе – заглянуть в холодильник.

Основным «топливом» для газообразования служат углеводы. Но не все, а особенные – те, которые наш кишечник не может переварить сам, но с удовольствием отдаст на съедение бактериям. Они, в свою очередь, с удовольствием их потребляют и выделяют в качестве побочных продуктов газы. Ими-то и может раздуваться кишечник.

Газообразование в кишечнике идет в режиме 24/7. Но в норме этот процесс происходит медленно и почти незаметно. Однако если в рационе появляется слишком много «вкусных» для бактерий углеводов, брожение становится бурным, а газообразование слишком обильным.

В начале 2000-х годов группа австралийских ученых из Университета Монаш выявила группу тех самых, особенно «вкусных» для бактерий углеводов. Они объединили их под аббревиатурой FODMAP – ферментируемые олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы.



Расшифруем эту страшную аббревиатуру по-человечески:

1. Олигосахариды

Фруктаны и галактозиды – чемпионы по вздутию. Содержатся в пшенице, ржи, чесноке, луке, бобовых (фасоль, нут, чечевица). Любимая еда наших бактерий.

2. Дисахариды

И, в первую очередь, лактоза – молочный сахар. Проблемы возникают, если в организме не хватает фермента лактазы. Лактозы много в молоке, мягких сырах, йогуртах.

3. Моносахариды

Всем знакомая фруктоза! Избыток фруктозы плохо всасывается и идет на корм бактериям. Много ее в яблоках, грушах, меде, кукурузном сиропе.

4. Полиолы

Сюда относятся сорбит и маннит. Это природные сахарозаменители. Содержатся в грибах, цветной капусте, авокадо, а также во всех жевательных резинках и леденцах «без сахара».

Разумно предположить, что если ограничить продукты с «вкусными» для бактерий углеводами, то и газов будет меньше. Это и сделали! Была разработана диета Low-FODMAP. Но есть одно но: не всегда в газообразовании виновата еда. Однако проверить это важно и нужно! Поэтому первым шагом на пути избавления от вздутия будет диета Low-FODMAP на 1 месяц с ведением пищевого дневника.

Если вздутие спустя месяц ушло или значительно уменьшилось – отлично, значит, проблема именно в углеводах. Далее вы начинаете возвращать продукты по группам. Например, неделя фруктозы, неделя лактозы, неделя фруктанов (чеснок/лук). Смотрите, на какой конкретно группе симптомы возвращаются, и в будущем ограничивайте ее.

Категория	FODMAP-продукты	Диета Low-FODMAP – альтернатива
Мясные изделия, рыба, морепродукты	Котлеты с луком и чесноком Мясо с чесночным и другими соусами Вареные колбасные изделия с сухим молоком, с добавлением чеснока	Курица, мясо, рыба Отбивные/котлеты/рост-биф/биштекс без лука и чеснока Любые морепродукты, рыбные консервы без добавления лука и чеснока
Фрукты	Яблоки и груши (в т.ч. печеные, сушеные, пастила), авокадо, манго свежий и сушеный, персики, абрикосы и курага, сливы и чернослив, вишня и черешня, арбуз, хурма, виноград, инжир, финики. Соки из этих ягод и фруктов	Апельсины, мандарины, киви, клубника, малина, ананас, голубика
Овощи	Лук, чеснок, спаржа, грибы (кроме вешенок и консервированных шампиньонов), цветная капуста, квашеная капуста, свекла, сельдерей	Зеленый болгарский перец, цукини, картофель, морковь, огурцы, зеленый лук
Каши/запеканки	Пшеничная каша, кускус, булгур, манка, перловка	Пшено, рис, гречка, киноа, кукуруза, овес
Хлебобулочные изделия	Ржаной хлеб, цельнозерновой пшеничный хлеб	Полбяной хлеб, ограниченное количество белого хлеба (батон, багет), безглютеновый хлеб, рисовые хлебцы
Зернобобовые	Фасоль, чечевица, хумус и другие блюда из бобовых	Зеленая стручковая фасоль, консервированный нут, консервированная чечевица, пророщенные бобовые
Орехи и семена	Фисташки, кешью	Арахис, грецкий орех, макадамия, пекан, бразильский орех
Молочные продукты	Молоко, сливки, кефир и т.д.	Безлактозные продукты из коровьего молока Альтернативное растительное молоко (миндальное, кокосовое, рисовое и проч.)
Сладости	Молочный шоколад, пастила, мед, десерты без сахара (с сорбитом или мальтитолом), протеиновые батончики с добавлением пищевых волокон/сахарозаменителей	Горький шоколад, столовый сахар, кленовый сироп Сахарозаменители: эритрит, сукралоза, стевия, цикламат
Разное	Соусы с луком и чесноком	Майонез, соевый соус, клюквенный соус, соус барбекю



Продолжение.
Начало на стр. 8

Ураган в животе: отчего возникает

Пару слов о запоре

Многие считают, что запор – это история про «редкий стул». Это не так. Запор – это, прежде всего, плотный фрагментированный стул, который требует усилий при дефекации. И если каловые массы задерживаются в толстой кишке, время на брожение, а значит, газообразование увеличивается в разы. Бактерии успевают переработать все, что можно, выделив огромное количество газа. Вывод? Нужно разбираться не с газами, а со стулом!

1 Оцените объем жидкости и клетчатки. Но аккуратно! Если у вас уже есть вздутие, резкое добавление сырых овощей и отрубей (грубая клетчатка) только усилит газообразование. Лучше увеличивать клетчатку медленно или использовать растворимую (псиллиум, например).

2 Если первый шаг не помог – обратитесь к врачу. Он назначит слабительные.

3 Если и слабительные не помогли, стоит подумать о дисфункции мышц тазового дна. Это состояние, при котором человек не может правильно расслабить мышцы таза при дефекации. Он тужится, а выход остается закрытым. Сразу подумать о дисфункции мышц тазового дна стоит тогда, когда кал мягкий, но, чтобы его выделить, приходится прилагать усилия.

Если вы исключили газообразующие продукты, наладили стул, а живот все равно пучит – переходите к следующему шагу.

Привет от археев

Мы подошли к самому модному диагнозу последних лет – синдрому избыточного бактериального роста (СИБР). И здесь есть тонкость, о которой не знают даже некоторые гастроэнтерологи.

В отличие от мифического «дисбактериоза», который некоторые специалисты умудряются диагностировать по анализу кала, СИБР – это доказанное состояние. Означает оно вот что: в тонкой кишке, где в норме бактерий мало, внезапно появляются жители толстой кишки и их становится слишком много. Они начинают вызывать брожение там, где не должны, выделяя газы и нарушая всасывание.

Кто виноват в СИБР?

1 Выключение кислотного барьера желудка. А именно долгий прием препаратов, снижающих кислотность (омепразол и его собратья), или атрофия слизистой желудка. Кислота в желудке – это первый страж, убивающий бактерии. Убрали стражника – бактерии пошли в наступление.

2 Проблемы с моторикой. Могут возникнуть при сахарном диабете, склеродермии, синдроме раздраженного кишечника, после операций и т.д. Пищевой комок застаивается, бактерии в нем размножаются и постепенно заселяют тонкий кишечник.

3 Прием некоторых препаратов: антибиотиков, обезболивающих, цитостатиков и др. Они могут как нарушать соотношение бактерий в кишечнике, так и видоизменять слизистую тонкой кишки, делая ее более благоприятной для заселения.

Симптомы СИБР:

- Вздутие и газообразование (почти всегда).

- Урчание, переливание, чувство движения в животе.
- Диарея или, что удивительно, запор.

А теперь – сюрприз

В 2020 году Американская коллегия гастроэнтерологов сделала важное уточнение. В кишечнике живут не только бактерии, но и археи – отдельный домен живых существ. 90–99% кишечных архей – это метаногены. Они перерабатывают водород в метан. И вот что интересно: водород (выделяемый бактериями) ускоряет моторику и приводит к диарее, а метан (выделяемый археями) – ТОРМОЗИТ моторику.

Поэтому избыточный рост метаногенов (ИРМ) в 3 раза чаще приводит к запорам, чем к диарее. Вот почему, если у вас одновременно есть и вздутие, и запор, проверьтесь на метан! Лечение будет отличаться.

Но хорошо. Симптомы похожи. Что дальше? Диагностика! Единственным рабочим способом подтвердить СИБР пока остается дыхательный тест. Пациент выпивает сладкий раствор, а затем каждые 15 минут дышит в трубочку анализатора. Прибор измеряет водород и метан в выдыхаемом воздухе. Если пик газов наступает слишком рано (бактерии начали бродить уже в тонкой кишке, не дойдя до толстой) – диагноз подтвержден.

Увы, такие тесты есть не везде. В таком случае используют пробное лечение антибиотиками. Если стало лучше, значит, СИБР был.

Анализ кала на дисбактериоз при СИБР бесполезен! Он показывает население толстой кишки. А при СИБР проблема – в тонкой.

метеоризм и как с ним бороться?

Когда проблема в голове

И вот мы дошли до самого сложного, самого непонятного, но и самого частого механизма вздутия. Вы исключили все FODMAP, наладили стул, пролечили СИБР антибиотиками, а вздутие осталось. Что делать?

Скорее всего у вас функциональное вздутие. Это значит, что проблема не в кишечнике, а в настройках нервной системы, которая управляет кишечником.

В основе функционального вздутия лежит феномен висцеральной гиперчувствительности. Висцеральная гиперчувствительность – это когда ваш кишечник «слышит» сигналы о растяжении слишком громко. А кишечник у нас растягивается при движении пищевого комка регулярно.

В исследовании 2016 года ученые провели экспе-

римент. Они вводили одинаковое количество газа в кишечник здоровым людям и пациентам с функциональным вздутием. У здоровых людей реакции никакой не было, а пациенты с функциональным вздутием кричали от боли и распираания. Объем газа один, а реакция – разная.

Три маркера функционального вздутия (для самопроверки):

1 Суточная динамика.

Утром живот плоский, вечером – «беременный». Вздутие нарастает к концу дня.

2 Стресс-зависимость.

Симптомы усиливаются после нервного перенапряжения, на совещаниях, при недосыпе или переживаниях.

3 Реакция на еду.

Вздутие возникает после любой еды, независимо от состава. Даже на воду.

В этом контексте очень показателен «парадокс лактозы». Человеческим годами пил молоко и прекрасно его переносил. И вдруг ни с того ни с сего он даже стакан не может выпить без вздутия и бурления. Шанс того, что по неясной причине из ЖКТ вдруг моментом исчезла лактаза и резко наступила непереносимость лактозы, минимален. Скорее всего, кишечник начал реагировать на обычное поступление газа вот такой необычной реакцией.

То есть, при функциональном вздутии количество газов обычное. Поэтому уменьшение его для того, чтобы почувствовать улучшение, может быть неэффективным. Вспомним, что, когда дело касается функционального вздутия, проблема не в самом кишечнике, а в нервной системе, которая им управляет. Вот почему и работать нужно в первую очередь с нервной системой – антидепрессанты и когнитивно-поведенческая терапия в помощь.

Удачи в вашем расследовании! Будьте здоровы.

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



Реклама 16+

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 21 АВГУСТА!

Здоровье И ДОЛГОЛЕТИЕ

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ С СЕПЬЮ 2026

ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ | ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА | ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Почему полезно есть финики каждый день

Чем порадовать наше сердце и как его не огорчать

9 мифов о синдроме раздраженного кишечника

Как унять зверский аппетит

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

Что на самом деле скрывается за диагнозом «вегетососудистая дистония»

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

Немного о фасоли

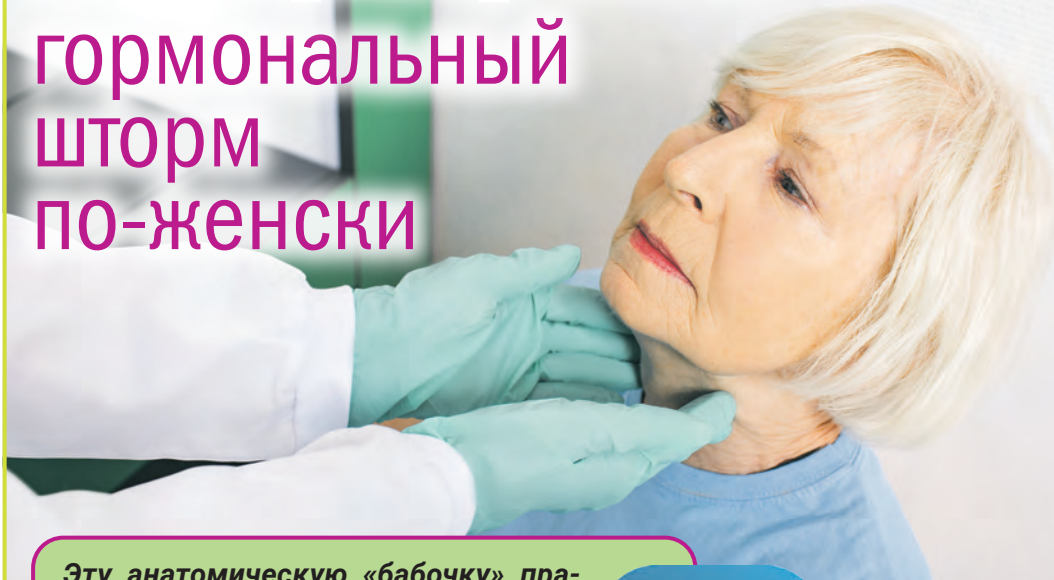
✉ Я слышала, что фасоль обязательно нужно вымачивать перед варкой, но подруга говорит, что это лишняя трата времени. Объясните, пожалуйста, зачем это делать и что будет, если пропустить этот этап?

Татьяна В., г. Воронеж

В ымачивание фасоли имеет своей целью не только уменьшение времени варки, но и повышение ее полезных качеств: снижение содержания рафинозы и стахиозы (они могут вызвать газообразование), фитиновой кислоты (мешает всасыванию кальция, железа и цинка), а также размягчение клетчатки (такая клетчатка лучше усваивается). Замачивать фасоль следует 8–10 часов при комнатной температуре. Воду обязательно сливайте! Варите фасоль в свежей воде. Приятного аппетита!



Гипертиреоз: гормональный шторм по-женски



Эту анатомическую «бабочку» правильнее сравнивать не с насекомым, а с дирижёром – она задаёт темп всему оркестру обмена веществ. Как вы уже догадались, речь пойдёт о щитовидной железе. Когда щитовидная железа начинает работать слишком активно, человек чувствует изматывающее сердцебиение, тревожность и внутреннюю дрожь. Это состояние называется гипертиреоз.



Цифры упрямы

Женщины сталкиваются с гипертиреозом в 8–10 раз чаще мужчин, особенно в возрасте от 30 до 50 лет. Почему?

Хрупкая конструкция

Наш организм – это сложная система коммуникаций. Гипофиз отправляет щитовидной железе сигналы в виде ТТГ (тиреотропного гормона), заставляя ее производить гормоны Т3 и

Т4. При гипертиреозе этот процесс выходит из-под контроля. Железа начинает продуцировать гормоны в избытке, и организм переходит в режим «турбо».

Самые чувствительные мишени – сердечно-сосудистая и нервная системы. Отсюда и типичная клиника гипертиреоза – сердцебиение, тревожность, потливость и чувство внутренней дрожи.

Чаще всего встречается аутоиммунный гипертиреоз. Другие его названия – болезнь Грейвса, ба-

зедова болезнь или диффузный токсический зоб. «Аутоиммунный» значит, что иммунитет по ошибке атакует собственную железу, принимая ее за врага. В результате образуются антитела, которые по своей структуре очень напоминают стимулирующий щитовидку ТТГ. Как итог – железа активируется и производит слишком много гормонов.

Всё дело в генах

У женщин две X-хромосомы. В процессе эмбрионального развития одна из них случайным образом инактивируется, чтобы избежать двойной дозы генов. Однако в некоторых случаях этот

процесс протекает только частично. В X-хромосомах находятся большое число генов, отвечающих за умение иммунитета отличать свое от чужого. Поэтому это генетическое «перекашивание», которое встречается только у женщин, и предрасполагает к развитию многих аутоиммунных заболеваний и болезни Грейвса в том числе.

Кроме того, недавно выяснилось, что женская щитовидная железа выделяет особые вещества, которые буквально «заманивают» иммунные клетки. Это оз-

Когда жизнь ускоряется

Если вы заметили у себя признаки болезни Грейвса, обязательно обратитесь к врачу. Специалист начнет с диагностики.

Первый шаг – гормональный профиль: ТТГ, Т4 и Т3. При гипертиреозе ТТГ снижен или даже почти не определяется. А вот уровни свободного Т4 и свободного Т3 будут повышены.

Второй этап – выявление причины. Нужно будет сдать кровь на ан-

Базедова болезнь не обошла жен знаковых мировых политиков – супругу Владимира Ленина Надежду Крупскую и бывшую первую леди США Барбару Буш.

начает, что ткань женской щитовидной железы изначально более «гостеприимна» для аутоиммунного воспаления.

Гормональные качели

Помимо генетики, свою роль играют и женские половые гормоны – эстрогены. Они влияют на активность иммунных клеток и продукцию антител, которые будут «изображать» ТТГ и активировать железу. Беременность и роды – это мощнейший гормональный сдвиг, который нередко становится триггером для дебюта заболевания или его обострения. Это одна из причин, почему будущих мам очень ответственно проверяют на уровни гормонов щитовидной железы.

титела к рецептору ТТГ (TRAb) – ключевой маркер болезни Грейвса.

Третий этап – УЗИ щитовидной железы. В сложных случаях проводят скинтиграфию – обследование, при котором в организм вводят меченый йод. По его накоплению в железе судят о ее работе.

Что по лечению

Гипертиреоз сейчас неплохо лечится. В легких случаях назначаются препараты, блокирующие излишнюю активность щитовидной железы. Если ситуация серьезнее, врач может предложить терапию радиоактивным йодом или тиреоидэктомией – удаление части щитовидной железы.

терапевт Елена Кидяева

Педикюр при диабете

✉ **Добрый день! У меня диабет, и я очень боюсь случайно пораниться во время педикюра. В интернете столько разных ножниц – с прямыми концами, с изогнутыми, с закругленными. Подскажите, какие выбрать, чтобы было безопасно?**

Елена Владимировна Т., г. Казань

Елена Владимировна, ваши опасения не напрасны: у многих пациентов с диабетом есть нарушение чувствительности и кровоснабжения стоп – диабетическая стопа. Она приводит к тому, что любой порез может долго заживать и стать источником инфицирования. Правильным вариантом станут ножницы с прямыми лезвиями и закругленными концами.

У меня съёмные протезы

✉ **Мне 72 года, недавно поставили съёмные зубные протезы. Врач сказал, что за ними нужен особый уход, но объяснил очень кратко. Я боюсь повредить их или навредить деснам. Расскажите, как правильно ухаживать за протезами?**

Валентина Петровна З., г. Екатеринбург

- 1 Чистка после каждого приема пищи.** Протез снимается и промывается проточной водой. Затем мягкой зубной щеткой и нейтральным мылом или специальной пастой для протезов очищаются все поверхности. Обычные зубные пасты или спиртовые растворы не подойдут – они повреждают акрил.
- 2 Ночное замачивание.** Протезы должны проводить ночь в дезинфицирующем растворе. Утром промойте водой и наденьте.
- 3 Уход за деснами.** Дважды в день мягкой щеткой массируйте десны, очищайте небо и язык.
- 4 Регулярный контроль.** Раз в 6 месяцев посещайте стоматолога для коррекции протеза. С возрастом и при изменении веса костная ткань челюсти атрофируется, и протез может перестать плотно прилегать.

Шелушатся локти



Заметил, что локти стали сухими, шелушатся, кожа грубая, как наждак. Особенно после душа. Кремы помогают слабо. В чем причина? Может, это признак чего-то серьезного?

Сергей Вавилов, г. Коломна

Чаще всего сухость локтей возникает по трем причинам:

1 **Механическое трение.** Если вы работаете за столом, опираясь на локти, кожа в этой зоне постоянно травмируется. В ответ на давление организм утолщает роговой слой – и со временем кожа грубеет.

2 **Недостаток увлажнения.** В области локтей почти нет сальных желез, а кожа там тонкая. При частом мытье горячей водой или использовании агрессивного мыла защитная мантия разрушается, а влага испаряется. Кожа включает механизм защиты – гиперкератоз. Он проявляется утолщением и огрубением кожи.

3 **Также сухость локтей нередко сопровождает железодефицитную анемию, сахарный диабет и гипотиреоз.**

Попробуйте исключить механическое трение, подключите кремы с высоким содержанием мочевины (10–20%).

Если на фоне сухости появились темные пятна, зуд, мокнутие или трещины – сдайте общий анализ крови, глюкозу и ТТГ и обратитесь к врачу.



Рак лёгких: что нужно знать курильщикам



Он начинается как едва заметное затемнение на снимке, которое можно списать на старость, последствия ковида или «простое воспаление». А заканчивается – грустной статистикой. Той самой, где рак лёгких уверенно занимает первое место среди причин смертности от злокачественных новообразований у мужчин в России.

В 2024 году в нашей стране выявлено почти 60 тысяч новых случаев этого заболевания. Из них более 45 тысяч – у мужчин. И почти всегда за этим диагнозом стоит одна пагубная привычка – курение.

Почему мужчины?

Глобальная статистика неумолима: более 1,3 миллиона случаев рака легких у мужчин ежегодно связаны с предотвратимыми факторами, причем в подавляющем большинстве – с курением. Мужчины в России традиционно курят чаще, дольше и интенсивнее – и именно этот стаж становится определяющим.

Симптомы: всё зависит от места

Рак легкого – это не одна болезнь. Это целая группа онкологических заболеваний, поражающих легочную ткань, плевру и нижние дыхательные пути. Клиническая картина различается в зависимости от того, где именно поселилась опухоль. И здесь есть два основных сценария.

● **Центральный рак** развивается в главных и долевыми бронхах – там, где воздух проходит в легкие. Его симптомы появляются рано и, как правило, бывают достаточно яркие: сухой, изнуряющий кашель, который никак не поддается лечению, затем – кровохарканье и одышка. Если опухоль перекрывает просвет бронха, за ней развивается воспаление – обтурационная пневмония с лихорадкой и гнойной мокротой.

● **Периферический рак** – формируется в мелких бронхах и бронхиолах и в самой легочной ткани. Этот тип опухолей куда более коварен, потому что способен долгие годы расти бессимптомно. Нередко периферический рак выявляется случайно – при плановой флюорографии или рентгене по другому поводу.

Диагностика: почему рентгена недостаточно

Все больше врачей сходятся во мнении, что ценность флюорографии в плане рака легкого невелика – ФЛГ видит опухоли размером более 3–4 см, то есть уже поздние стадии онкологии.

Рентгенография органов грудной клетки в двух проекциях тоже имеет предел разрешения и может «пропустить» опухоли менее 1 см.

Вот почему во многих странах мира «золотым стандартом» обследования курильщиков с 55 лет признается компьютерная томография (КТ). Она позволяет заметить самые начальные признаки онкологии и дает человеку шанс на полное выздоровление. Конечно, делать КТ легких всем жителям планеты не имеет смысла – это дорого, и при обследовании организм получает значительно большую дозу облучения, чем на рентгене. Но для курильщиков в возрасте, которые имеют слишком высокие риски рака легкого, сделано обоснованное исключение.

В пилотных регионах (Архангельская область, Нефтеюганск, Нижневартовск) такие обследования уже включены в диспансеризацию. Будем надеяться, что новшество распространится во все уголки нашей страны.

Что делать?

Если вы мужчина старше 55 лет и курите (или курили большую часть жизни) – забудьте про флюорографию как метод скрининга. Она дает ложное чувство безопасности. Попросите терапевта направление хотя бы на рентген в двух проекциях, а если ваш регион входит в пилотный проект по скринингу – на низкодозную КТ в рамках диспансеризации. Или сделайте ее сами в частном порядке.

Симптомы, которые нельзя игнорировать

- **Кашель, который длится более 3 недель**
- **Кровь в мокроте (даже прожилки)**
- **Одышка при привычной нагрузке**
- **Боль в грудной клетке**
- **Необъяснимая потеря веса**
- **Охриплость голоса**

Не ждите симптомов. Они приходят слишком поздно. Пройдите обследование – и спите спокойно.

терапевт Елена Кидяева

Если потеют ноги



Меня беспокоит избыточная потливость ног. Дома хожу в носках и шлепанцах, но они быстро становятся влажными, появляется запах. Какую обувь выбрать для дома, чтобы ноги не так потели?

Максим, 35 лет

Первое, что важно понять: сам пот почти не пахнет. Запах появляется, когда кожные бактерии разлагают его компоненты. Поэтому задача – создать условия, в которых бактерии будут размножаться медленнее.

Что можно выбрать:

✓ **Кожаные тапочки с открытой пяткой.** Натуральная кожа «дышит», пропускает воздух и впитывает избыток влаги. Синтетика, даже с перфорацией, создает парниковый эффект.

✓ **Хлопковые шлепанцы с текстильным верхом.** Хлопок хорошо впитывает пот и быстро сохнет. Меняйте их каждые 3–4 месяца.

Чего избегать:

✗ **Носков и тапочек с синтетическими волокнами (полиэстер, нейлон)** – они не пропускают воздух, усиливают потоотделение и создают среду для бактерий.

✗ **Закрытых валяных или меховых тапочек** – перегрев усиливает потоотделение многократно.

Обратите внимание на дезодоранты и антиперспиранты для ног. Они работают так же, как и средства, которые мы наносим на подмышки, помогая справиться с лишним потоотделением.



Для многих людей главная «гастрономическая радость» лета – это ягоды. Вдоволь наесться клубники, черешни или смородины прямо с куста – не в этом ли счастье и смысл летнего бытия?! Ну что же, помидор с точки зрения ботаников – это тоже ягода... хотя с бытовой или кулинарной позиции это утверждение весьма спорное. Зато все согласятся с тем, что насыщенный вкус ярко-алого томата, вызревшего в лучах летнего солнца, точно достоин поэмы, или песни, или хотя бы газетной статьи!

Синьор помидор – здоровья амбассадор



От горошинки до великана

● Принято считать, что самые маленькие помидорки – это черри (вес одного плода составляет 15–30 г). Но есть и совсем крохотные малютки: например, плоды сорта «Ожерелье красное» весят до 10 г.

● Что касается самых крупных сортов (их называют биф-томатами), то там вес одного плода может достигать до 1 кг и даже больше. Это, к примеру, сорта «Шунтукский великан», «Сибирский килограмм».

● Различаются помидоры разных сортов и по форме (круглые, плоскоокруглые, в форме сливы, груши, перца, ребристые и... с носиком). А цветовая палитра томатного семейства варьируется от черного и фиолетового до розового, желтого, зеленого и белого!

Важно!

- Сырые помидоры противопоказаны людям с синдромом раздраженного кишечника, гастритом и язвенной болезнью желудка в стадии обострения.
- Пурины в составе помидоров в сочетании с другими факторами могут ухудшать состояние при некоторых воспалительных заболеваниях, например, артрите.
- Продукт относится к потенциальным аллергенам и при индивидуальной повышенной чувствительности может провоцировать кожные реакции (зуд, сыпь, дерматит), отек лица, чихание и т.д.

5 аргументов в пользу томатов

1 **Низкая калорийность (около 18 ккал на 100 г)** и высокое содержание воды делают помидор идеальным продуктом для тех, кто следит за фигурой.

2 **Антиоксиданты.** Главный козырь помидора – это ликопин, именно он придает плоду красный цвет. Ликопин защищает клетки от окислительного стресса, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а по некоторым исследованиям способен еще и снижать риски некоторых видов рака (простаты, молочной железы, легких).

Кстати, ликопин лучше усваивается из переработанных продуктов – томатного сока или пасты.

3 **Польза для сердца и сосудов.** Калий и магний в составе помидоров помогают нормализовать давление и укрепляют стенки сосудов, а клетчатка и антиоксиданты способствуют снижению уровня «плохого» холестерина.

4 **Поддержка пищеварения.** Пищевые волокна и органические кислоты в томате стимулируют перистальтику кишечника.

5 **Польза для кожи и зрения.** Витамины А, С и Е и другие антиоксиданты способствуют регенерации клеток, помогают защищать кожу даже от интенсивного УФ-излучения и поддерживают здоровье сетчатки.

На заметку

Ежедневно употребляя около 200 г красных томатов, мы обеспечиваем организм рекомендуемой суточной дозой ликопина (≥5 мг в сутки).

Как правильно хранить

● **Зеленые (незрелые) помидоры** хранят так, чтобы они постепенно созревали. Для этого нужна температура 12–15 °С (можно и чуть выше, до 20 °С). Место выбираем темное и прохладное (кладовка, застекленный балкон, погреб). Выкладываем томаты в 1–2 слоя в деревянный ящик или корзину, перекладывая бумагой либо сухими опилками/торфом, не повреждая плодоножки. Срок хранения: до 3–4 недель, иногда дольше (зависит от сорта).



На заметку

Для долгого хранения зеленые томаты заворачивают в бумагу либо укладывают слоями с сухой горчицей в банку/ящик, это снижает риск гнили.

● **Спелые помидоры** хранят при 12–20 °С в темном месте, желательно не в холодильнике (в холоде они теряют аромат и становятся «ватными» из-за разрушения вкусоароматических веществ), плодоножкой вниз. Срок хранения при комнатной температуре: 5–7 дней. Мыть помидоры стоит только непосредственно перед употреблением (воздействие влаги ускоряет порчу).

Что приготовить

Томатный джем с пряностями

Кисло-сладкий, с пикантными нотками томатный джем отлично дополнит сырную или мясную нарезку на праздничном столе, а можно и просто мазать его на гренки.

Ингредиенты

500 г спелых томатов,
250 г сахара, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 6 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка черного молотого перца, 6 горошин душистого перца, 1 ч. ложка соли, прочие специи – по вкусу (корица, тертый имбирь, хлопья красного перца, гвоздика).

Приготовление

Помидоры вымойте, сделайте на каждом крестообразный надрез у основания, опустите плоды в кипящую воду на 20–30 секунд, а потом сразу в холодную: это помо-

жет легко снять кожицу. Мякоть нарежьте крупно.

Возьмите сложенный в несколько слоев кусочек марли, поместите в центр чеснок, семена горчицы, душистый перец и прочие специи, которые используете. Сложите как мешочек и плотно завяжите ниткой (так, чтобы он был закрыт со всех сторон), оставив у нитки длинный конец.

В кастрюлю с толстым дном выложите нарезанные помидоры, добавьте сахар, яблочный уксус и соль. Перемешайте. Опустите в массу мешочек со специями (конец нитки оставьте снаружи).

Поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите смесь до кипения, потом убавьте огонь до минимального. Готовьте примерно 30 минут, периодически помешивая. Нужно, чтобы масса не пригорела, но джем загустел.

Сняв кастрюлю с огня, извлеките мешочек со специями. Горячий джем нужно разложить по заранее стерилизованным банкам и закупорить крышками.

Оксана Черных



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.

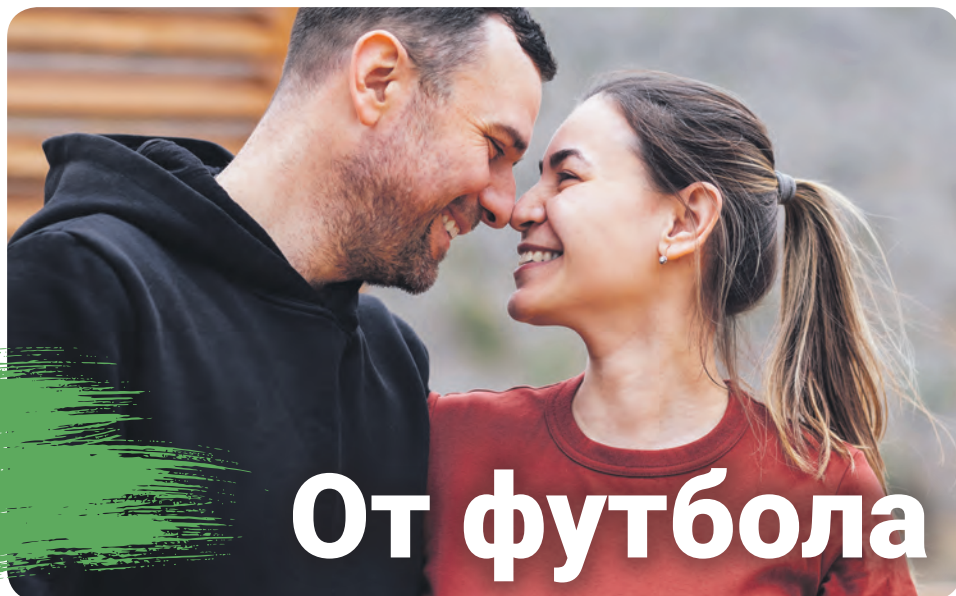
В сборниках немало полезных советов, времени приготовления заготовок и для каждого рецепта указано количество и объем нужных для консервирования овощей посуды.

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.



Знатное было колено – красное, распухшее, болезненное. Я даже за-любовалась. Как в учебнике, ей Богу. Но парень молодец, сжимал зубы и стойко... постанывал. Я спохвати-лась и быстро вытащила из чемодана фиксирующую повязку.



От футбола до любви один шаг

Ничего, боец, рана не опасная

– Тебя по какому благу в спор- тивные врачи-то взяли? – суетился вокруг вышедшего из строя подо- печного тренера. – Ты же девчонка совсем, несмышлениш. Сейчас все- го парня мне изломаешь. Глянь, как стонет. Ты что-то не то делаешь.

– Не мешайте работать, – рыкну- ла я на критикана. – Я же не учу вас, как футболистов тренировать.

– Еще бы ты меня учила, – го- готнул мужик. – А у Стаса пере- лом, наверно, надо скорую. Ты че- го тянешь-то?

– У Стаса, судя по всему, отрыв бугристости большеберцовой ко- сти. Завтра на поле не вый- дет, надо подлечить- ся, восстановиться.

Но играть будет. А стонет, – повыси- ла я голос, – по- тому что слабак.

Футболист смолк момен- тально и воз- зрился на ме- ня обиженно-дет- ским взглядом. Я улыбнулась ему, вста- ла, хлопнула по плечу:

– Ничего, боец, рана не опасная. Сейчас в больничку и выполнять все рекомендации врача. И, кста- ти, – повернулась я к опешившему тренеру, – я вам не девочка. Мне тридцать восемь. И стаж побольше вашего.

Развернулась и гордой поход- кой ушла с поля под одобрител- ьный гул более везучих, чем их ука- тивший в больницу товарищ, фут- болистов.

Невезучая, да и всё

Вечером дома я ревела в поду- шку. Маленького роста, рыжая и курносая, я у всех и всегда вызы- вала недоверие как спе- циалист. Да что там говорить, мне ско- ро сорок, а до сих пор в магази- не нет-нет да и паспорт спро- сят. Да и это все

ерунда. Личная жизнь у меня никак не складывалась, вот от чего гор- ше всего.

Я посмотрела в зеркало. Ну что со мной не так? Ну да, не краси- ца. Самая обычная. Но ведь не од- на же я такая. И не дура вроде. Да- же квартиру вон сама себе зарабо- тала. Машинка есть какая-никакая. Работа. Учусь в аспирантуре по кардиологии.

Подумалось: «Может, мне к га- далке сходить? Может, на мне ве- нец безбрачия?». Подумала и тут же тряхнула головой, чтобы осво- бодить мысли от этого бреда. Ну какая, право слово, гадалка? Неве- зучая я просто. Невезучая, да и все.

Я набрала привычный номер и дождалась, когда мне ответят:

– Галка, привет! Сегодня закры- тие сезона в филармонии, давай сходим, а?

– Сегодня не могу, – огорчилась подруга. – Мы с Серегой на фут- бол идем. – И тут же оживилась. – О, кстати, у меня же билет лишний



“

Настоящая близость обычно начинается издалека.

Владимир Жемчужников

”



есть. Хотели сына взять, а он с другом на конкурс по велоспорту уехал. Ты как насчет футбола?

Спросила и тут же расхохоталась, сообразив, кому она предложила билет. Я присоединилась к ее веселью.

– Ну что ж, пошли на футбол. Но завтра в театр. Слышишь?

На том и порешили.

Без тебя справимся

– А ты чего тут? – Алексей Михайлович метнул в мою сторону злобный взгляд. – Сегодня Леонидыч дежурит. Без тебя справимся.

Я вернула мужчине презрительный взгляд и вздернула нос. Правда, от этого все равно выше верхней пуговицы на его рубашке не стала.

– А вы исключительно кличками общаетесь? Михалыч... Леонидыч..., – взбеленилась я. – А ты чего здесь? – отчаянно гаркнула я на парня, которому днем накладывала фиксирующую повязку на колено.

– Да я это, поболеть. Леонидыч разрешил, – промямлил втянувший голову в плечи футболист.

– Увижу, что стоишь или ходишь, пришибу, – выкрикнула я и твердым шагом вернулась на трибуну.

Когда мы с Галкой охрипшие, но довольные выкрикивали очередную кричалку, я с удивлением пой-

мала себя на мысли, что впервые, пожалуй, смотрю матч как зритель и, мало того, получаю от этого удовольствие. Я искренне болела за наших ребят. Да, за моих ребят тоже. Они мне уже близкие и родные. Юные и неокрепшие. Ну как я их брошу, в самом деле? Ничего, потерплю. Можно и с «Михалычем» общий язык найти.

– А-а-а-а, – взревела трибуна после финального свистка.

– Наши победили, – орала рядом Галка и лезла обниматься.

Я метнула взгляд в сторону скамейки запасных. Стас с гипсом на правой ноге лихо отплясывал левой, держась за трость.

«Убью», – подумала я и расплылась в довольной улыбке, видя, как тренер скачет вместе с счастливыми подопечными.

Гусь да гагарочка

– А ты знаешь, как тебя в команде называют? – Лёшка чмокнул

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»)



меня в нос и пощекотал, заставляя залиться смехом. – Обожаю, когда ты смеешься, – счастливо улыбнулся он.

– Ну и как же меня называют? – не дала я любимому перевести разговор на другую тему. Тот замаялся, но все же ответил.

– Наша Горгона, – сказал и посмотрел на меня виновато-выжидательным взглядом. Я от души расхохоталась.

– Отличная парочка – гусь да гагарочка, – сквозь смех, похрюкивая, выдавила я.

– Не понял, – Лёшка смотрел уже недоуменно.

– Да тебя наши пацаны Горынычем зовут, – тут уже и Алексей не мог сдержать смеха.

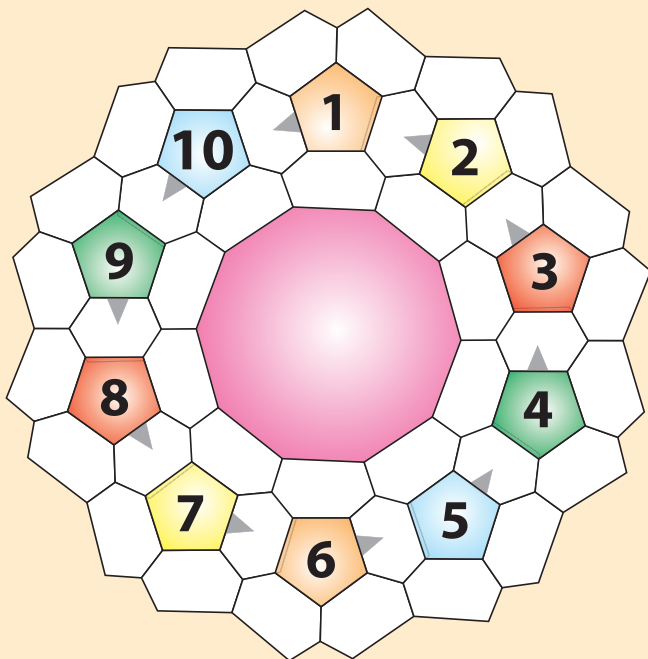
Сказал бы мне кто год назад, что мы с Лёшкой будем встречаться, я бы покрутила пальцем у виска. И все же... Произошло все в тот день, когда мы с Галкой были на футболе. После игры я пришла в раздевалку к ребятам, чтобы поздравить. Они и позвали меня с собой в ресторан, чтобы отметить победу. Прочитав лекцию о пользе здорового образа жизни, я все же согласилась. И то ли смена обстановки, то ли эйфория после победы, или воздух в тот день был какой-то особенный, но Алексей весь вечер ухаживал за мной, а потом предложил проводить. И в театр на следующий день я пошла не с Галкой, а с ним.

Вместе мы не очень долго, всего год. Но такой счастливой я не была за всю свою жизнь ни разу. И смею надеяться, что Алексею со мной тоже хорошо.

Марина «Горгона»,
г. Москва



Цепочка



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

1. Королева с шариком на макушке, что путешествует по клетчатым полям.
2. «Шлагбаум», выюгой наметенный.
3. Самый известный киноприз, полученный советской экранизацией «Войны и мира».
4. Денежная сумма, выдаваемая вперед в счет будущего платежа за материальные ценности, выполненные работы и оказанные услуги.
5. Юмористы называют это лучшим способом удовлетворения любопытства за счет государства.
6. Однажды французский натуралист Жорж Кювье пообещал: «Дайте мне одну ..., и я восстановлю животное!».
7. Большая подозрная ... заменяла астроному Стегляшкину из Цветочного города в сказочной повести Николая Носова настоящий телескоп.
8. Ботинки, первоначально футбольные: без каблуков, с твердыми носками и задниками, на шипах или с поперечными планками на подошве.
9. Косточковый плод широкого спектра использования в кулинарии – от варенья до мясных блюд.
10. «Завод» по постройке и ремонту судов.

ОТВЕТЫ

1. Ферзь. 2. Занос. 3. Оскар. 4. Аванс. 5. Наука. 6. Кость. 7. Тру-ба. 8. Вульс. 9. Слива. 10. Верфь.

Тренируем память и смекалку

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ



Логические загадки



1. Что нужно сделать, если человек напротив вас весь резко покраснеет?
2. Кто утром ходит на четырех ногах, днем – на двух и вечером – на трех?

ОТВЕТЫ

Логические загадки:

1. Остановиться и не перебегать дорогу на красный свет.
2. Человек. Это знаменитая загадка Сфинкса, содержащая аналогию времени суток и человеческого жизни. Утро – детство на четвереньках, день – взрослая жизнь на двух ногах, вечер – старость с палочкой.

Задание «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. Радио-измерительное оборудование (осциллографы, радиодетали и т.д.). Пластинки, аудио кассеты, СД-диски. Инструмент, метчики, плашки, тиски, станки, др. Дмитрий. Тел.: 8-916-774-00-05.



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

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.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

У Овнов откроется второе дыхание для давних увлечений, будь то рыбалка, сбор грибов или живопись. Неожиданно могут найтись соратники в том, что вам близко и по душе. Только не забывайте про утреннюю зарядку, чтобы разогнать кровь перед активным днем!



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит побаловать себя кулинарными шедеврами, приготовленными по старым семейным рецептам. Процесс замешивания теста или варки ароматного варенья отлично успокаивает нервы. Но берегите руки при работе с садовым инвентарем – используйте перчатки.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам захочется освежить интерьер без лишних затрат. Перестановка мебели, новые диванные подушки или яркая скатерть сотворят настоящее чудо. На досуге попробуйте разгадывать sudoku или собирать пазлы – это прекрасная тренировка для нашего серого вещества.



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют разобрать старые фотографии и подписать имена на обороте снимков из семейного архива. Это занятие принесет тихую радость и чувство связи поколений. Если пойдет дождь, заварите душистый травяной сбор со смородиновым листом.



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львы почувствуют желание блеснуть своими талантами перед публикой. Самое время достать запылившуюся гитару, спеть любимые романсы в кругу друзей или прочесть стихи собственного сочинения. Ваша харизма сейчас способна зарядить позитивом всех вокруг.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Дев ждет период идеальной организации пространства. Разбор аптечки, ревизия специй на кухне или систематизация семян принесут вам истинное удовольствие и отдохновение для души. Не забывайте про сушавшую гимнастику и поддержание водного баланса – сейчас это важно.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам рекомендуется чаще бывать там, где звучит хорошая музыка. Сходите на концерт духового оркестра в парке или послушайте подборку классических композиций дома. Эстетическое наслаждение поможет выровнять душевное состояние и забыть о мелких невзгодах.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

Кому-то из Скорпионов предстоит стать главным советчиком для младших родственников. Ваш жизненный опыт окажется бесценным, а мудрые слова найдут отклик. Главное – не принимайте чужие проблемы слишком близко к сердцу, сохраняйте дистанцию – берегите энергию.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Для Стрельцов откроются новые маршруты для прогулок даже в знакомом районе. Загляните на ту улочку, куда раньше никогда не сворачивали, вас ждут приятные открытия. Термос с травяным чаем сделает такие вылазки еще комфортнее. Не закрывайтесь от новых знакомств.



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

У Козерогов появится возможность привести в идеальный вид свой дачный участок или балкон. Посадка многолетних цветов или хвойников создаст основу красоты на долгие годы. Тяжелой работой займитесь только до полудня, оставляя вечера для созерцания.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеев потянет к людям со схожими взглядами. Поиск единомышленников в клубах по интересам или на лекциях подарит много интересных бесед. Не удивляйтесь, если именно там встретите старого доброго приятеля, которого давно потеряли из виду. И берегите глаза от перенапряжения.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам пора довериться своей интуиции в бытовых вопросах. Если внутренний голос подсказывает не выходить из дома – останьтесь и отдохните. Хорошая книга с легким сюжетом станет лучшим компаньоном для такого спокойного дня. Время сохранения внутренней гармонии.

«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. 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:
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

№ 15 (254). Дата выхода:
07.08.2026

Подписано в печать: 24.07.2026

Номер заказа – 976

Время подписания в печать:
по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата изготовления: 05.08.2026

Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии
ООО «РОСПРЕСС»

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

Тираж 203 500 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

Труженик на ниве	Прячется за маской	Магазин от куртюр	Стиль, манеры по Далю	Озоровый	Вольный бой фехтовальщика	Индийская смесь специй	Вырос из черной икринки	"Тесто на подъеме"
Косметическая подтяжка кожи	Колпачок на трубе самовара	Засушливая пустыня в Чили	Бог-мужчины эталон	Что помогает сформировать стилист?	Напарник по литературному опусу	На чем артисты блистают?	В скандинавских мифах карлик	Девять вокалистов на сцене
Глазастая полу-обезьяна	Шарлотта, описавшая Джейн Эйр	Польский сорт охотничьих колбасок	Кто такой Шрек?	"Доля" большого романа	Мастер по кадушкам	Колочая стрижка мужчин	Поговорочные кормилицы волка	Деревянные сандалии в Японии
Сосуд для варки арабики	Актриса ... Мордюкова	Змей из рассказа Киплинга	Белок упругой кожи	Вход в подполье	Экстракт этого растения - в шампунях	... Батист Поклен (Мольер)	Гулкий "насмешник" в горах	Звезда Голливуда ... Гарднер
Потягушки в постели	Город на реке Цна	Верблюд-гибрид	Радистка Штирлица Кэтрин ...	То же, что инжир или смоква	Радиостанция	Штирлица	Кэтрин ...	

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 июля по 31 августа 2026 года открыта досрочная подписная кампания на 1-е полугодие 2027 года. На подписку действует сниженная цена.

СКИДКА
8%**

** От цены основной подписки на 1-е полугодие 2027 г.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях



16+

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2027 года

Срок подписки	Цена с 1 июля по 31 августа 2026 г.	Цена в основной период	Срок подписки	Цена с 1 июля по 31 августа 2026 г.	Цена в основной период
на 1 месяц	136,11 Р*	146,92 Р*	на 4 месяца	544,44 Р*	587,68 Р*
на 2 месяца	272,22 Р*	293,84 Р*	на 5 месяцев	680,55 Р*	734,60 Р*
на 3 месяца	408,33 Р*	440,76 Р*	на 6 месяцев	816,66 Р*	881,52 Р*

Журнал выходит 2 раза в месяц
Подписной индекс П2961

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

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



ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ВЫЛЕЧИТЬ ТО, ЧТО НЕ ЛЕЧАТ?

НАСТРОИ АКАДЕМИКА СЫТИНА: СИЛА СЛОВА, СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНИ

Представьте: вы можете запустить процессы омоложения и исцеления в своем организме, просто читая определенный текст или слушая аудио-запись. Это не магия. Это уникальный труд академика Георгия Сытина, который признан Институтом биофизики и академией им. Сеченова.



Академик Георгий Сытин

Помните, как Авиценна говорил, что у врача есть три средства борьбы с болезнью: слово, растение и нож. Обратите внимание, слово – на первом месте. При занятиях с исцеляющими настройками головной мозг активизируется и подает мощные импульсы во внутреннюю среду организма, запуская процессы оздоровления.

С помощью настроев Сытина можно убирать самые разные заболевания: сердечно-сосудистые, нервные, проблемы пищеварения, восстанавливать зрение и слух, оздоравливать позвоночник и суставы, исцеляться от гинекологических заболеваний, проблем с потенцией и т. д. При помощи настроев можно восстанавливать функции ВСЕХ ОРГАНОВ и СИСТЕМ.

В нашем ассортименте – полная коллекция инструментов для вашего здоровья:

- ✓ **Аудио-настройки в исполнении самого академика Сытина** (голос автора несет уникальную энергию исцеления). Их можно заказать в виде аудио-файлов на эл. почту или в МАХ.
- ✓ **Печатные или электронные книги** с текстами оздоравливающих настроев для всех органов и систем;
- ✓ **CD-диски с записями** – идеальный формат для прослушивания дома или в машине.

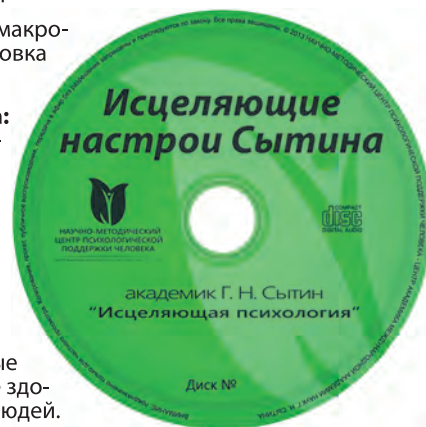


СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС ПОМОЩИ ЛЮДЯМ С ОНКОЛОГИЕЙ

Для тех, кто столкнулся с такой бедой, наш Центр запустил специальный мощный недельный интенсив. Этот курс – ваш шанс ПОЛНОСТЬЮ восстановить свое здоровье и вернуться к полноценной жизни!

Программа из 7 занятий – это комплексная система:

- ✓ **Психология:** работа с обидами и страхами, методика таппинга, избавление от депрессии.
- ✓ **Питание:** принципы макро-биотики и корректировка рациона.
- ✓ **Фитотерапия и вода:** лечебные травы и секреты талой воды.
- ✓ **Дыхание и движение:** дыхательный тренажер, специальные упражнения, заземление.
- ✓ **Альтернативные методы:** проверенные практики, вернувшие здоровье сотням тысяч людей.



Ведущие курса:

- Олег Георгиевич Сытин (руководитель Центра здоровья по методу академика Г. Н. Сытина);
- Александр Александрович Никулин – специалист с 40-летним стажем, который сам исцелился от онкологии и теперь делится знаниями и бесценным опытом.

После интенсива вас ждет поддержка в закрытом чате и помощь в создании «Своей системы восстановления». Вы получите записи видео-занятий и полный список литературы.

Мы даем не просто надежду, а работающие инструменты.

Не откладывайте. Сделайте шаг к здоровой жизни уже сегодня!

Позвоните сейчас – мы поможем подобрать именно то, что нужно вам.

ЗАКАЗ НАСТРОЕВ И ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О КУРСЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ НАСТРОЙ
В формате mp3 – 799 руб.
Книга – ~~590~~ 499 руб.

Телефон: 8 (800) 101-88-54
 бесплатный звонок по России
+7 926 820-37-94
Интернет-магазин: sytin.org