

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 16 (255)

21 августа –
3 сентября
2026 года



АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

ЗАПОДОЗРИТЬ, НАЙТИ, ВЫЛЕЧИТЬ

СТР. 14–15

ОСТЕОПОРОЗ

В ФОКУСЕ ЖЕНСКОГО ВНИМАНИЯ

СТР. 12–13

ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛИТ

РЕЗАТЬ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ?

СТР. 6–7

ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА

СЛОЖНО, НО ИНТЕРЕСНО

СТР. 20–21

ДЫНЯ

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ОТ ДУШИ?



СТР. 16–17

ISSN 2712-9861



4 650239 122046 3 26016

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НЕ САХАРОМ
ЕДИНЫМ –

АЛГОРИТМ ЕЖЕГОДНОГО
ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ДИАБЕТИКА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



21 августа

Растущая Луна в Стрельце

- + прогулка, омлет с овощами на ужин
- алкоголь, громкие крики

22 августа

Растущая Луна в Козероге

- + уход за кожей, рыба в меню
- залипание в гаджеты, поздний сон

23 августа

Растущая Луна в Козероге

- + посещение стоматолога, ягоды
- синтетика в одежде, консерванты в меню

24 августа

Растущая Луна в Козероге

- + встречи с друзьями, теплая ванна вечером
- игнорирование головной боли, избыток соли

25 августа

Растущая Луна в Водолее

- + поездка за город, арбуз на десерт
- переедание, одежда не по сезону

26 августа

Растущая Луна в Водолее

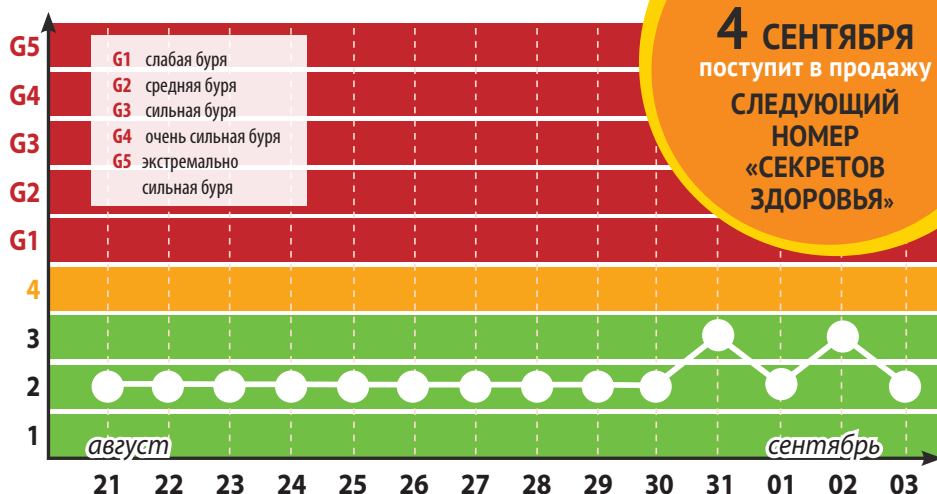
- + уход за стопами, тушеные овощи
- тесная обувь, холодная пища

27 августа

Растущая Луна в Рыбах

- + контрастный душ, ревизия в аптечке

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



● Магнитосфера спокойная ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитная буря

- отказ от прогулки, ссоры на пустом месте

28 августа

Луна в Рыбах, Полнолуние

- + суставная гимнастика, наваристые бульоны
- работа с химикатами, несвежая пища

29 августа

Убывающая Луна в Рыбах

- + ароматерапия, смузи из сезонных ягод
- нагрузка на глаза, крахмалистые овощи

30 августа

Убывающая Луна в Овне

- + баня и массаж, травяные чаи
- игнорирование высокого давления

31 августа

Убывающая Луна в Овне

- + ванна с солью, желе в меню
- споры с соседями, жгучие приправы

1 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + прогулка, куриный бульон
- недосып, желание всем угодить

2 сентября

Убывающая Луна в Тельце

- + начало курса физиотерапии, больше воды
- обезвоживание, нагрузка на колени

3 сентября

Убывающая Луна в Близнецах

- + пешая прогулка, беседы по душам
- жареное красное мясо, гиподинамия

ВОТ УЖЕ И ПРИХОДИТ ВРЕМЯ ОСЕННИХ ПИРОГОВ, ШУРШАНИЯ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПОД НОГАМИ, СВЕТОЙ ГРУСТИ И ДОЛГИХ ВЕЧЕРНИХ ПРОГУЛОК. ОСЕНЬ НЕ ЗА ГОРАМИ. НО СТОИТ ЛИ ПЕЧАЛИТЬСЯ? ЕСЛИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К НЕЙ МОРАЛЬНО И ФИЗИЧЕСКИ, ТО НИ СЕЗОННЫЕ БОЛИ, НИ МЕЛАНХОЛИЯ БУДУТ НЕ СТРАШНЫ. ТАК ВЕДЬ? А МЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ В ЭТОМ ПОМОЧЬ. **В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:**

- какой прибор для прогревания носа и избавления от насморка выбрать;
- зачем некоторые люди «чищают» печень и что может случиться с органом после такой генеральной уборки;
- какие обследования необходимо пройти женщинам в сентябре;
- чем ответит организм на полный отказ от алкоголя.



А ТАКЖЕ

поговорим с вами о пользе и вреде свинины, узнаем из гороскопа, что приготовили нам на сентябрь звезды, подготовимся грамотно к магнитным возмущениям, погрузимся в перипетии свежей женской истории.

**НЕ ПРОПУСТИТЕ,
СЛЕДУЮЩИЙ
НОМЕР
ПОСТУПИТ
В ПРОДАЖУ
4 СЕНТЯБРЯ**

КАК ЧАСТО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГЕЛЕМ ДЛЯ ДУША?



«Как же от тебя вкусно пахнет!» – я часто слышу в свой адрес эту фразу и, признаюсь, млею. А все дело в хороших гелях для душа, каждое утро ими пользуюсь – под любое настроение свой аромат. Но тут подруга вдруг озадачила – мол, нельзя гелями пользоваться каждый день. Это почему, интересно?

Ольга Воронова, г. Москва

Дерматологи давно предупреждают любителей чистоты об опасностях ежедневного применения геля для душа. Все дело в том, что помимо грязи, пота и омертвевших частичек кожи это средство избавляет нас от липидной мантии – тончайшей водно-жировой прослойки. Ее кожа создает из секрета сальных и потовых желез и липидов рогового слоя. Мантия нужна нам для удерживания в коже влаги, защиты от бактерий, аллергенов и агрессивных внешних факторов. Но тут еще вот что хочется сказать – гели гелям рознь. Есть средства с высоким pH, сульфатами, спиртами – и им однозначно не место в ритуалах ежедневной гигиены. А вот гели с нейтральным pH (5,5–6), с увлажняющими компонентами (глицерин, мочевины, масла), без лаурилсульфата натрия (SLS) и отдушек не так агрессивно воздействуют на кожу. К тому же, если наносить на нее не сам гель, а его пену – то вреда будет еще меньше. Если у вас здоровая кожа, то правильно подобранное средство и техника намыливания, скорее всего, не принесут ей вреда даже при ежедневном использовании, но все же дерматологи рекомендуют мытье с гелем для душа не чаще 2–3 раз в неделю.



ВКУСНЫЙ ЧАЙ ИЗ ФИОЛЕТОВОГО БАЗИЛИКА



У моего нового поклонника в этом году на даче небывалый урожай базилика. Из зеленого я делаю соус песто, а вот что делать с пахучим фиолетовым, ума не приложу. Говорят, из него готовят вкусный и полезный чай, расскажите.

Янина Суровая, 64 года, Новая Москва

Рецептов ароматного базиликового чая великое множество. Расскажем о том, который опробовали в нашей редакции и оценили по достоинству. Помойте и слегка обсушите базилик, мяту и лимон. Листья базилика оборвите и поместите в заварочный чайник (примерно 50 г), добавьте туда же пару веточек мяты и пару ломтиков лимона. Залейте литром горячей воды, но не кипятка (80–85 градусов). Накройте заварник крышкой, укутайте теплым полотенцем – ароматный чай будет готов через 15 минут. Пить можно с медом, если любите сладкий. А вообще в качестве добавок в этот чай подойдут не только лимон и мята. Мелисса, имбирь, ягоды, лайм... Экспериментируйте! Базиликовый чай, к слову, полезен для улучшения пищеварения, укрепления иммунитета, от нервного перевозбуждения. А уж красивый какой!



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- 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 **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru



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

Советы, рецепты

✉ О сурепке узнал – хворать перестал

В юности я занимался тем, что водил в походы детей. Тогда это модно было – на 2–3 дня отправить любимое чадо общаться с природой. И чтоб все по-честному – спать в палатках, еду на костре готовить. И вот сейчас понимаю, что меня выбирали из-за моей суровости. Особо с детьми я не умел ладить. Все на военный манер. Не слушаешься – наказан, опоздал – поел в следующий прием пищи. А для того, чтобы я не лютовал, мне всегда в пару девушку из медучилища давали.

И в этот раз дали. Она на мои методы посмотрела, фыркнула, но спорить не стала. Вот только весь мой отряд охотнее рядом с ней отирался, чем меня слушал. Но она тоже молодец – про первую помощь им рассказывала, бинтовать учила. Я в поход пошел, но чуял, что заболеваю. Насморк замучил. Пошел к медсестренке на поклон. А она сорвала сорняк – сурепку, пальцами растерла, да и в ноздри мне закапала. Говорит: «Так и делай по 5–6 раз в день». Дети ухмыляются. Для них-то у нее настоящие лекарства, а мне – сурепка. Ну, думаю, не на того напала. Я эти 5–6 раз приходил к ней со свежесорванной сурепкой, чтоб она мне ее и капала, сама же сказала «делай так». Вот весь поход друг с друга спесь сбивали. Дети хохотали и получали уроки взрослого общения. А я тихой сапой же ну себе заполучил. А уж она меня со временем намного мягче сделала. Сурепка моя.

Виталий Зенин, г. Клин

✉ Каланхоэ под рукой – с кожной справился бедой

Бывают у нас в городе такие события – обмен комнатными и садовыми растениями. Приносишь свои лишние, забираешь, что понравится. Проходят эти обмены на базе биологической станции при институте. Я в этом году как раз только буду туда поступать. Но на станцию может прийти любой. У меня там есть свой интерес – на обменах помогает друг моего брата – Саша. Он меня и не замечал никогда, а я, мне кажется, в него с детского сада влюблен. Он умный – жуть. О растениях часами рассказывать может, да так увлекательно! Мне и цветы особо не нужны. Хожу его послушать. Но заметила смешное растение – каланхоэ, или «домашний доктор». У него детки по краю

листочка растут в форме маленьких сердечек, потом в землю прыгают и сами прорастают. Мне это показалось очень милым. Вот и взяла.

Еще хожу я на подготовительные курсы перед поступлением в институт. Саша читает нам курс биологии. А у меня на руке, как назло, вырос жировик большой и уродливый. У меня такое часто бывает. Стесняюсь ужасно. А Саша как-то заметил и говорит: «У тебя же каланхоэ есть. Положи лист в холодильник, потом срежь кусочек вдоль пластины листа, приложи к шишке и пластырем закрепи.

Меняй, как подсыхать будет».

Жировик от этого лечения действительно прошел. Но оказалось, что Саша меня не просто на станции видел, но даже запомнил, какой цветок я взяла! Значит, обратил внимание. Жду нашего совместного обучения.

Тайсия Венедиктова, г. Ярославль



**ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:**

Свет мой зеркальце

О диетах и похудении вещают из каждого утюга, и главный совет – меньше ешьте. А как? Но я нашла метод, который у меня действует. Первое время на меня смотрели, как на женщину с чудинойкой, но результат был! Когда едите, поставьте небольшое зеркало напротив тарелки, чтобы она в нем отражалась. Когда вы съедите половину тарелки, зрительно покажется, что вы съели в два раза больше. Это поможет «обмануть мозг». Кроме того, ваше жующее лицо – не самое эстетическое зрелище. У меня так получилось похудеть на 6 кг.

Наталия Агапушкина, г. Пронск



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Бережнее нужно,
бережнее

У меня тонкие, ломкие волосы. Заметила, что, если закручиваю их в полотенце после мытья, им «плохеет». Сшила себе махровую шапочку на резинке и надеваю ее после мытья волос. Волосы не кручу, не выжимаю, просто даю впитаться воде в шапочку. И знаете, шевелюра стала выглядеть заметно «бодрее».

Любовь Гринева,
Московская обл.

 **Коже красоту
вернёт
Клеопатры
хитрый ход**

Многие слышали о красоте древней царицы Клеопатры. Что и ванны она с молоком принимала, и пробовала различные методы омоложения и поддержания кожи в идеальном состоянии. Еще в подростковом возрасте меня вдохновляла эта великая женщина. Поэтому я стала косметологом и открыла салон красоты с названием «Клео». Там, конечно, все средства только проверенные и сертифициро-

ванные. Но моя страсть – «путешествия за красотой», из всех поездок, со всех экскурсий я привожу рецепты красоты разных стран и народов, которые использую сама и, после положительного опыта, советую подругам или постоянным клиенткам.

Из Италии привезла «Маску красоты Клеопатры» (понятно, почему я ею заинтересовалась). Якобы ею пользовались древние жрицы Римской империи, а от них научилась и сама царица. Для своей жирной кожи я беру красное сухое вино – 3 ст. ложки, смешиваю с 4–5 ложками кислого молока и 2 ложками мелко перемолотых грубых хлопьев геркулеса, тех, что варить 20 минут и более. Получается пластичная каша. Ее наношу на чистую кожу лица и шеи, избегая область вокруг глаз. Оставляю на 15–20 минут, смываю теплой водой. Маска делает кожу гладкой и сияющей и даже помогает избавляться от пигментных пятен и веснушек.

Ксения Бабикова,
г. Звенигород

ЖЕНСКИЕ
ШТУЧКИ:

Потекла тушь? Не беда

Если вы заплакали или попали под дождь, и ваша тушь вышедшими из берегов реками потекла по векам, а под рукой нет ни мицеллярки, ни крана с водой, на помощь придет обычная гигиеническая помада. Проведите ею по потокам туши и сотрите салфеткой или ватным диском. Легко и никаких следов.

Полина Ермакова, г. Москва


**Поделитесь
своими советами
и рецептами!**

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ** **Примочка
на глазёнки
любимому
внучонку**

Так получилось, что у меня не сложились отношения с женой сына. Вроде не ссорились, но и общения не выходило. И внука я видела крайне мало. На праздниках, да и все, пожалуй. Мне обидно было. Но я помнила, как моя свекровь лезла в нашу семью, поучала, вынюхивала, одни ссоры с мужем из-за нее были. Поэтому я хоть и переживала, но лезть не лезла.

И вот у сына случилась длительная командировка. Поздно вечером звонок. Сноха: «Меня увозят в больницу на сохранение. Вы можете с Колей побыть?». Конечно, могу! Прилетела мигром, живу за три дома. Вот и остались мы с Колюней вдвоем. Верочка нам указания давала, что носить, что кушать. И я делала, как она говорила. Вот только у мальчика болели и гноились глаза. Вера сказала – конъюнктивит замучил, и лечатся регулярно, а глаза все одно краснеют и гноятся. Взяла я листья и цветки календулы, залила кипятком, чтоб только покрыть. Дала настояться, процедила, траву отжала. Смешала в равных частях настой и сок растения «Золотой ус». Мочили ватные диски, укладывали на глаза мальчику, пока книжку ему читала – 3–4 раза в день. Покраснение сошло, гноение прекратилось. А Вера стала мне больше доверять. Думаю, внучат вместе растить будем.

Инна Домнина, г. Сочи

Представьте себе двух часовых, которые стоят у ворот вашего организма. Их задача – первыми встречать непрошенных гостей – вирусы и бактерии, и давать им достойный отпор. Это нёбные миндалины. По-латински они называются «tonsilla» (читается как «тонзилля»). Но иногда верные стражи превращаются в предателей. Хроническая инфекция, словно вражеский агент, вербует их, и они начинают работать против своего хозяина. Это и есть хронический тонзиллит – длительное воспаление нёбных миндалин.

Хронический ТОНЗИЛИТ:

резать, не дожидаясь?..

здоровое горло



тонзиллит



В плену стереотипов

Хочется сразу успокоить. К сожалению, в нашей стране многие пациенты имеют диагноз «хронический тонзиллит» без достаточных на то оснований. Увы, но подобное заключение легко получить просто потому, что на приеме у врача часто бывает красное горло, увеличенные миндалины или пробки на них.

На самом деле хронический тонзиллит – это болезнь, основными проявлениями которой будут:

- частые обострения ангины с повышением температуры, болью в горле и увеличенными лимфоузлами;

- постоянно беспокоящая боль и дискомфорт в горле;

- системные проявления, связанные с БГСА (поражение суставов, сердца, почек) – об этом расскажем далее.

Конечно, увеличение миндалин, красное горло и особенно пробки бывают и при хроническом тонзиллите. Но их обнаружение без частых ангин и дискомфорта в горле – слабое основание думать, что у пациента хронический тонзиллит.

Почему возникает?

Главный герой истории про хронический тонзиллит – бета-гемолитический стрептококк группы А (тот самый БГСА). Хотя и некоторые другие возбудители тоже встречаются, но намного реже.

Как правило, хронический тонзиллит развивается после нескольких эпизодов недолеченных ангин (острых тонзиллитов). Способствуют его развитию многие факторы: курение, искривление носовой перегородки, кариозные зубы, а также наследственность. Ученые даже установили закономерность: хронический тонзиллит нередко передается по женской линии и чаще поражает людей с первой и второй группами крови.

Особый микроб

Бета-гемолитический стрептококк группы А – настоящий мастер конспирации. Он умеет прятаться внутри клеток и «прикидываться» тканями организма, запуская аутоиммунные реакции. Именно поэ-

тому организм начинает атаковать собственные клетки сердца, почек и суставов.

И в этом кроется главная опасность. Да, при хроническом тонзиллите заметнее всего происходящее в горле, но местные симптомы, хоть и очень неприятны, большой беды не сделают. А вот проблемы с сердцем и почками – еще как!

В зависимости от того, остался ли БГСА исключительно на миндалинах или расширил свое вредоносное присутствие дальше по организму, различают две формы заболевания: компенсированную и декомпенсированную.

При компенсированной форме хронического тонзиллита проблема остается только в горле. Но когда защитные силы организма истощаются, наступает декомпенсация. И вот тут начинаются системные «поломки»: длительный подъем температуры без видимой причины, постоянная усталость, боли в суставах, ревматизм, гломерулонефрит и даже приобретенные пороки сердца.

Ставим диагноз

Обычного осмотра горла для вынесения заключения недостаточно.

Придется идти в лабораторию, чтобы провести следующие анализы.

• мазок из зева (бакпосев):

позволяет определить конкретного возбудителя хронического тонзиллита и подобрать антибиотики при обострении;

• общий и биохимический анализы крови:

покажут уровень лейкоцитов, скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и наличие С-реактивного белка (СРБ), указывающих на воспалительный процесс;

• анализ на АСЛ-О (антистрептолизин-О) –

маркер, который показывает, как иммунитет реагирует на стрептококковую инфекцию. Высокий уровень АСЛ-О сигнализирует о риске осложнений на сердце, суставы и почки.



Ждать нельзя удалять

Когда диагноз установлен, перед врачом и пациентом встает тот самый вопрос: бороться за сохранение миндалин или удалять их? И медицина с плеча не рубит.

Консервативное лечение – это всегда первая линия обороны.

Оно показано при компенсированной форме и проводится курсами дважды в год. Основа основ – промывание лакун. Врач с помощью специальной канюли или вакуумной насадки очищает миндалины от пробок и гноя, а затем вводит лекарственный препарат. Параллельно назначаются местные антисептики в виде полосканий и таблеток для рассасывания, физиотерапия. Хорошо зарекомендовали себя топические бактериальные лизаты – препараты, которые «тренируют» местный иммунитет прямо в очаге инфекции. Антибиотики внутрь назначаются не всегда и не всем под-

ряд, а лишь при доказанной роли стрептококка и высоких титрах антистрептолизина-О.

А если терапия не помогает, ангины возвращаются снова и снова, а суставы и сердце начинают страдать? Здесь в игру вступает хирургия.

Тонзиллэктомия – полное удаление небных миндалин – остается самым эффективным методом лечения декомпенсированных форм хронического тонзиллита. Показания строги:

● более трех ангин в год на протяжении последних трех лет,

● паратонзиллярный абсцесс в анамнезе,

● а главное – развитие аутоиммунных заболеваний сердца, почек или суставов.

Пару слов об операции

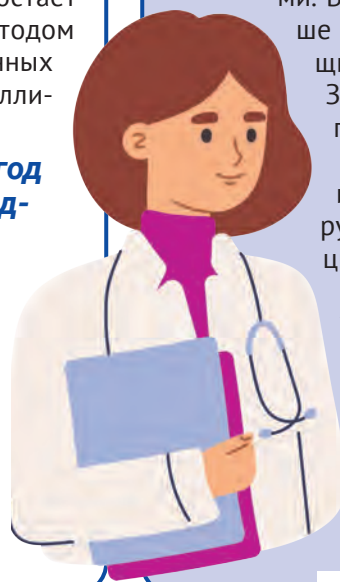
Операция сегодня – это не та пугающая процедура из прошлого. Она выполняется под общим наркозом, с использованием современных технологий: лазера, холодной плазмы или ультразвука.



Первые 5–7 дней пациент проводит в стационаре под наблюдением. В этот период может беспокоить боль в горле, поэтому врач на время назначит обезболивание. А еще... Мороженое и напитки со льдом! Они не только насыщают, пока сложно есть другую еду, но и способствуют снятию отека.

Многие пациенты боятся, что без миндалин они начнут бесконечно болеть простудами, бронхитами и пневмониями. Ведь в горле больше нет стражей-защитников. Это миф. Защитное кольцо глотки включает шесть миндалин, и оставшиеся берут на себя функцию утраченных.

Хронический тонзиллит лечится. Главное, не затягивать визит к оториноларингологу.



Не сахаром единым

Алгоритм ежегодного обследования для диабетика

Цифры, которые мы сейчас приведём, звучат пугающе. Но именно они – лучший мотиватор для того, чтобы дочитать эту статью до конца.

Ежегодно в мире более 600 тысяч человек с диабетом теряют зрение. Около 500 тысяч – встают перед выбором: пожизненный диализ или смерть. Проводится более 1 миллиона ампутаций нижних конечностей. Миллион! Каждый год. А за всем этим стоит диабет, который годами разрушал организм. И самое главное, большинства этих трагедий можно было избежать. Просто вовремя пройти обследование. Возможно, несколько более полное, чем предлагает поликлиника. Но ведь разговор о вашей жизни, не так ли?

Хорошее самочувствие – не показатель

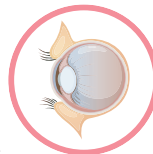
Сахарный диабет называют «тихим убийцей» не случайно. Повышенный уровень глюкозы постепенно повреждает стенки кровеносных сосудов, нарушает проводимость нервных волокон, изменяет структуру тканей. Сахар буквально «склеивает» молекулы белков, делая их жесткими и неэластичными. А белок есть в каждой клеточке нашего тела.

Наиболее уязвимы к такому воздействию так называемые органы-мишени: глаза, почки, нервная система, сердце и сосуды. Именно их состояние определяет прогноз заболевания и качество жизни пациента. И это очень важно осознавать: сам по себе высокий сахар никого не убивает, но он делает так, что органы безвозвратно разрушаются.

И заметить это разрушение на самых первых его этапах самому невозможно. Начальные поражения глаз, почек, нервов и сердечно-сосудистой системы протекают незаметно. Но именно в самом начале их можно повернуть вспять. Когда у повреждения появятся симптомы – будет уже поздно. Вот почему важно вовремя проходить обследование.

Глаза – зеркало диабета

Сетчатка глаза – ткань уникальная. Каждый ее миллиметр пронизан мельчайшими сосудами, которые обеспечивают питание светочувствительных клеток. И когда эти сосуды повреждаются повышенным сахаром, орган зрения начинает работать хуже. Поражение сосудов сетчатки при диабете называется диабетической ретинопатией.



Что и как проверяют?

Основной метод – осмотр глазного дна с расширенным зрачком. Врач-офтальмолог закапывает в глаза специальные капли, которые расширяют зрачок, чтобы получить максимально широкий обзор сетчатки. Затем с помощью офтальмоскопа или специальной линзы он осматривает все отделы глазного дна, оценивая состояние сосудов, наличие кровоизлияний, экссудатов, отеков и новообразованных сосудов.

Современные клиники также используют фундус-фотографирование – получение цифровых изображений глазного дна, которые можно хранить и сравнивать при каждом последующем осмотре. Это позволяет объективно оценить динамику изменений.

А самый продвинутый способ оценить состояние сетчатки – офтальмологическая оптическая когерентная томография (ОКТ). Она дает возможность послойно исследовать структуру сетчатки и выявить ее изменения даже на самых ранних стадиях.

На заметку

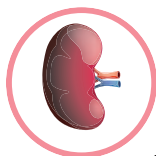
● При диабете 1-го типа скрининг на ретинопатию обычно начинают через 2 года после установления диагноза.

● При диабете 2-го типа обследование должно быть проведено сразу при первом повышенном сахаре в анализах, потому что болезнь годами протекает бессимптомно, и к моменту выявления диабета ретинопатия уже может существовать.

Затем осмотры проводят ежегодно.



Когда в почках запутались клубочки



Главная функция почек – фильтровать кровь, удаляя из нее продукты обмена и избыток жидкости. Для этой цели каждая почка содержит около миллиона клубочков – крошечных фильтрующих структур, которые задерживают крупные молекулы, такие как белки, и пропускают мелкие – воду, соли и продукты распада.

Когда уровень сахара в крови хронически повышен, клубочки работают с перегрузкой и со временем теряют свою избирательную проницаемость. В результате крупные молекулы, и прежде всего белок альбумин, начинают просачиваться через фильтр и попадать в мочу. Этот процесс называется микроальбуминурией – появление небольшого, еще не определяемого обычным

анализом количества белка в моче.

Микроальбуминурия – это первый и очень важный сигнал тревоги. Она возникает задолго до снижения почечной функции и появления клинических симптомов. Если на этом этапе не принять меры, процесс прогрессирует. Почки теряют свою фильтрационную способность, и развивается хроническая почечная недостаточность. Нередко единственным способом продлить жизнь диабетика с почечной недостаточностью становится диализ или трансплантация почки.

Что и как проверяют?

Основной метод скрининга – определение соотношения альбумин/креатинин в утренней порции мочи, сокращенно ACR (Albumin-to-Creatinine Ratio). Результат выражается в миллиграммах альбумина на грамм креатинина. Зна-

чение менее 30 мг/г считается нормальным. Показатель от 30 до 300 мг/г – это микроальбуминурия, ранний признак поражения почек. Значение выше 300 мг/г – признак хронической почечной недостаточности.

Одновременно с анализом мочи определяют скорость клубочковой фильтрации – СКФ. Этот показатель рассчитывается на основе уровня креатинина в крови, возраста, пола и расы пациента. Он отражает, насколько хорошо почки очищают кровь. Нормальная скорость фильтрации составляет 90 мл/мин/1,73 м² и выше. Снижение ниже 60 мл/мин указывает на хроническую болезнь почек, а ниже 15 – на терминальную почечную недостаточность, требующую гемодиализа или трансплантации.

Проверять ACR и уровень креатинина крови рекомендуют не реже двух раз в год!

Нервы: когда молчат рецепторы



Поражение нервов при диабете называется диабетической нейропатией. И это, пожалуй, самое распространенное осложнение диабета. Нейропатия – главный виновник развития синдрома диабетической стопы, которая нередко заканчивается ампутацией.

Начальные проявления могут быть самыми разными. Некоторые пациенты жалуются на онемение в стопах, чувство «ватных» ног, ощущение, что по коже ползают мурашки. Других беспокоит жжение, покалывание, стреляющие боли, усиливающиеся в ночное время. Третьи замечают, что ноги стали холодными наощупь или, наоборот, горячими. Может нарушаться походка, появляться неустойчивость, особенно при ходьбе с закрытыми глазами.

Но самое опасное – это снижение или полная потеря болевой и температурной чувствительности. Пациент перестает чувствовать боль от мелких травм, не замечает, что наступил на острый камешек, не чувствует, что обувь натирает. И эти незамеченные травмы становятся входными воротами для инфекции. Механизмы заживления тканей у пациентов с диабетом нарушены, иммунитет снижен, а плохое кровоснабжение не позволяет доставить к месту поражения питательные вещества и клетки иммунной системы. В результате даже крошечная царапина может превратиться в незаживающую трофическую язву, а затем – в гангрену.

Что и как проверяют?

Пациент с диабетом каждый вечер должен осматривать свои сто-

пы на предмет наличия трещин, мозолей, язв, грибковых поражений, ссадин. Обращается внимание и на сухость кожи, которая указывает на нарушение потоотделения из-за вегетативной нейропатии. Каждая ранка должна быть продезинфицирована, каждая мозоль заклеена пластырем. Не забудьте обработать стопы специальным кремом.

Для оценки чувствительности стоп пациентам с диабетом рекомендуется ежегодно посещать врача-невролога. Доктор проверит чувствительность кожи с помощью монофиламента – тонкой нейлоновой нити. Ею прикасаются к определенным точкам на подошве стопы. Если пациент не чувствует прикосновения, это говорит о снижении чувствительности.

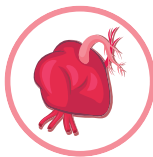
Читайте дальше
на стр. 10



Продолжение.
Начало на стр. 8

Не сахаром единым: алгоритм

Сердце и сосуды



По сердцу диабет бьет сразу с нескольких сторон. Во-первых, поражение сердечной мышцы происходит непосредственно из-за высоких уровней сахара. Такое состояние называется диабетической кардиомиопатией. А во-вторых, диабет приводит к ускоренному развитию атеросклероза и, в том числе, в артериях, питающих сердце (коронарных артериях). Поэтому сердце пациентов с диабетом часто страдает от недостаточного поступления кислорода и питательных веществ – ишемической болезни сердца (ИБС).

Очень неприятной особенностью ИБС при диабете является безболевая ее форма. Дело все в той же нейропатии, которая приводит к снижению болевой чувствительности. В результате человек не чувствует, когда сердце кричит о помощи, и не предпринимает никаких мер (остановиться, чтобы дать сердцу передышку, выпить лекарство, снизить высокое давление и т.д.)

Что касается сосудов, то помимо атеросклероза диабет также вызывает микроангиопатию. Микроангиопатия – это такое состояние, когда стенки мелких сосудов становятся слишком плотными и не способными отдавать полезные вещества из крови в ткани и принимать продукты об-

мена из тканей в кровь. Это нарушает обмен веществ во всем организме.

Что и как проверяют?

Базовое обследование обычно начинается с ЭКГ. Оно позволяет сделать первые выводы о работе сердца. Тем не менее, этого недостаточно. Поэтому пациенту нужно пройти холтеровское мониторирование ЭКГ (холтер-ЭКГ), которое оценивает работу сердца целые сутки. Это важно для диагностики безболевой ишемии.

Еще один важный метод обследования – эхокардиография (ЭХО-КГ). Она позволяет оценить размеры камер, толщину стенок, сократимость миокарда и диастолическую функцию. Это исследование проводится для того, чтобы вовремя заметить признаки сердечной недостаточности.

Для оценки состояния сосудов используется ультразвуковая доплерография сосудов нижних конечностей, головы и шеи. Она позволяет выявить сужение артерий бляшками, оценить скорость кровотока и определить степень ишемии. И конечно, не забывайте ежедневно измерять артериальное давление! Гипертония – серьезное испытание для сосудов при диабете.

Холтер-ЭКГ, ЭХО-КГ и УЗДГ сосудов необходимо проходить 1 раз в год.



Смотрим липидограмму

Диабет часто сопровождается дислипидемией, то есть нарушением соотношения фракций холестерина. Типичная картина – повышается уровень «плохого» холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и триглицеридов, при этом снижается «хороший» холестерин липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Такое сочетание многократно повышает риск развития атеросклероза.

Анализ на липидный профиль включает определение общего холестерина, ЛПНП, ЛПВП и триглицеридов. В зависимости от результата врач принимает решение о назначении статинов – препаратов, снижающих уровень «плохого» холестерина. В настоящее время терапия статинами рекомендуется не только при повышенных показателях, но и для первичной профилактики у пациентов с диабетом старше сорока лет, независимо от исходного уровня холестерина. Все потому, что доказано их благоприятное влияние на сердечно-сосудистый прогноз.

Проверять липидный профиль нужно не реже 1 раза в год.



ежегодного обследования для диабетика

С вниманием к глюкозе

Безусловно, пациент с диабетом должен ежедневно оценивать уровень глюкозы крови натощак и после еды. Понимаем, что это бывает сложно из-за цены «расходников» и болезненности процедуры, но это важно.

Кроме регулярного контроля глюкозы один раз в 3–4 месяца следует проверять уровень гликированного гемоглобина (HbA1c). Он отражает, насколько хорошо вы контролировали свой диабет в течение последних двух-трех месяцев. Целевой уровень HbA1c для большинства пациентов с диабетом составляет менее 7%.



Подведём итоги

1. Глюкоза крови натощак и после еды – ежедневно.
2. Осмотр стоп – ежедневно.
3. Измерение артериального давления – ежедневно.
4. Анализ крови на гликированный гемоглобин – 1 раз в 3–4 месяца.
5. Анализ крови на креатинин с расчетом СКФ – 1 раз в 6 месяцев.
6. Анализ мочи на ACR разовой порции – 1 раз в 6 месяцев.
7. Анализ крови на липидный профиль – 1 раз в год.
8. ЭКГ – 1 раз в год.
9. ЭХО-КГ – 1 раз в год.
10. Холтер-ЭКГ – 1 раз в год.
11. УЗИ сосудов нижних конечностей, головы и шеи – 1 раз в год.
12. Осмотр офтальмолога – 1 раз в год.
13. Осмотр невролога – 1 раз в год.
14. Осмотр эндокринолога – не реже 1 раза в 6 месяцев.

Диабет требует дисциплины. Ежедневной, еженедельной, ежемесячной. Но именно эта дисциплина – залог долгой жизни без тяжелых осложнений. Конечно, обследования, которые должен проходить пациент с диабетом, не ограничиваются теми, что были перечислены в статье. Но мы постарались сделать акцент на самых важных. Берегите себя!



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

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.

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Спать на полу?



Мои знакомые увлекаются восточными практиками и уверяют, что спать на полу – это полезно для осанки и спины. Мне 52 года. Я сама страдаю от болей в пояснице. Можно ли мне попробовать? Или это вредно?

Елена Викторовна А.,
г. Рязань

Кратковременное лежание на полу действительно помогает снять мышечное напряжение. Но жесткий пол не поддерживает поясничный прогиб. Ночью из-за длительного лежания мышцы спины перенапрягаются, а мозг не может нормально отдыхать. Результат – усиление болей и недостаток сил.

При болях в пояснице лучше спать на среднежестком ортопедическом матрасе. Если хочется попробовать что-то новое – используйте тонкий жесткий топเปอร์ на кровати, но не твердый пол.

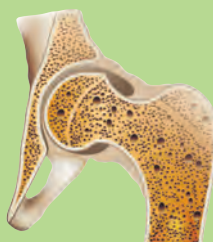


Хрупкая женщина: что нужно знать об остеопорозе

Скелет – это надёжный каркас, который держит форму нашего тела, защищает органы и позволяет двигаться. Но увы, с возрастом этот каркас может превращаться в хрупкую конструкцию, готовую треснуть от неловкого движения. Похоже на сюжет из фильма ужасов, не так ли? Однако это может стать реальностью при остеопорозе.



здоровая кость



остеопороз

Тихая эпидемия

Остеопороз – это метаболическое заболевание скелета, при котором уменьшается его костная масса, из-за чего кости становятся пористыми и хрупкими как сухой бисквит. Поэтому самое коварное проявление остеопороза – переломы. Особенно часто ломаются шейка бедренной кости и лучевая кость (рядом с запястьем – «перелом луча в типичном месте»). Реже – позвонки.

По статистике каждая четвертая женщина старше 50 лет перенесет перелом, связанный

с остеопорозом, тогда как среди мужчин – лишь каждый седьмой. Почему такая «несправедливость»?

Наш скелет – живая, постоянно обновляющаяся структура. Клетки-строители (остеобласты) создают новую костную ткань, а клетки-разрушители (остеокласты) убирают старую. В молодости эти процессы сбалансированы, но с возрастом, особенно у женщин в постменопаузе, баланс нарушается. Происходит это из-за дефицита эстрогенов после затухания функции яичников, что заставляет остеокласты работать активнее. Как результат, кость начинает теряться быстрее, чем восстанавливаться.

Кто в зоне риска

Врачи выделяют 4 фактора, которые делают остеопороз более вероятным:

! Ранняя менопауза (до 45 лет)

– один из самых значимых факторов. Чем раньше начали снижаться эстрогены, тем больше времени у остеокластов разрушать костную ткань.

! Наследственность

– если у близких родственников были переломы шейки бедра, то вероятность их у вас тоже выше.

! Низкий вес (ИМТ менее 20 кг/м²)

– как правило, сочетается с саркопенией (снижением мышечной массы), а там, где нет мышц – нет нормального питания костей.

! Образ жизни

– курение, алкоголь, малоподвижность и дефицит кальция в рационе ускоряют разрушение костей.



Кроме того, вторичный остеопороз может развиваться на фоне других заболеваний – сахарного диабета, ревматоидного артрита, болезней ЖКТ, а также при длительном приеме некоторых лекарств, например, глюкокортикоидов.

Когда пора бить тревогу

Остеопороз коварен именно своей бессимптомностью. Но есть признаки, которые должны насторожить:

- вы заметили, что стали ниже ростом на 3 см и более,
- изменилась осанка, появилась сутулость («вдовий горб»),
- внезапно случился перелом – при неловком повороте, падении с высоты собственного роста, даже при кашле.

Пора пройти обследование!

На самом деле обследование стоит пройти не только тогда, когда вы что-то обнаружили у себя из списка выше. Оно показано ВСЕМ женщинам после 65 лет и даже более молодым представительницам прекрасного пола, если климакс начался слишком рано. Ибо ставки слишком высоки. Золотой стандарт диагностики остеопороза – двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (ДРА), более известная как денситометрия. Это безболезненное исследование, которое измеряет минеральную плотность кости (МПК).

Что в лечении?

Остеопороз – заболевание хроническое, и полностью вылечить его пока невозможно. Однако современная медицина позволяет значительно замедлить потерю костной ткани и предотвратить переломы.

Базисная терапия включает адекватное потребление кальция и витамина D – это фундамент, без которого не работают другие лекарства. Суточная норма кальция для женщин после 50 лет – 1000–1200 мг, витамина D – 1000 МЕ.

Также врач может назначить препараты, тормозящие активность клеток-разрушителей кости (остеокластов), средства для стимуляции костеобразования и другие лекарства.

Профилактика – наше всё

Однако лучший способ борьбы с остеопорозом – не допустить его развития или остановить на ранней стадии. Что для этого нужно:

- 1 Рациональное питание.** Обогащите рацион продуктами с высоким содержанием кальция: молочные продукты, сыр, творог, миндаль, кунжут, брокколи. Источниками витамина D – жирная рыба, яичный желток, аптечные витамины. Не забывайте про белок! Он важен для мышечной силы и здоровья костей.

- 2 Физическая активность.** Кости укрепляются под нагрузкой и мышечной работой. Полезна ходьба (минимум 30–40 минут в день), танцы, скандинавская ходьба, легкий фитнес. Важно также включать упражнения на равновесие – они снижают риск падений, а значит, и переломов.

- 3 Контроль веса.**

Поддерживайте индекс массы тела в пределах 22–24,9 кг/м². Как дефицит, так и избыток массы негативно сказываются на костях.

- 4 Отказ от вредных привычек.**

Риск перелома бедра у курящих почти вдвое выше!

5. Регулярный мониторинг. Если вам за 60, и особенно, если есть факторы риска, обсудите с врачом необходимость денситометрии.

Пусть ваши кости будут крепкими!

терапевт
Елена
Кидяева



Рыбная история

 **Вчера раздельно заморозила рыбу и ножом довольно глубоко порезала палец. Кровь остановила перекисью, заклеила пластырем. Правильно ли я сделала? Что вообще нужно делать в таком случае? Переживаю.**

Ирина Сутяяр,
г. Набережные Челны

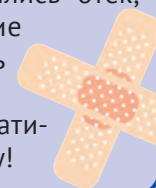
Рыба – это продукт с высокой бактериальной обсемененностью, и порез может обернуться воспалением. Что нужно:

- 1 Промыть чистой водой с мылом в течение 2–3 минут.**

- 2 Обработка.** Перекись водорода или любой другой антисептик.

- 3 Наложение повязки.** Пластырь окклюзионный (без доступа воздуха) – не лучший выбор. Правильнее – наложить стерильную салфетку и зафиксировать бинтом или дышащим бактерицидным пластырем.

Если через сутки-двое появились отек, покраснение или боль усиливается – обратитесь к врачу!



Ночные рулады

 У меня уже несколько лет храп, жена жалуется, говорит, что спать невозможно. В интернете увидела клипсы для носа. Якобы они расширяют носовые ходы, и храп проходит. Стоит покупать или ерунда?

Сергей Степанович Д., г. Воронеж

Клипсы для носа действительно расширяют наружные носовые ходы. Они могут немножко улучшить ситуацию, если храп связан с нарушением носового дыхания. Однако в большинстве случаев храп возникает не из-за носа. Основная причина – вибрация мягкого нёба и стенок глотки. Клипса на эту зону не влияет никак.

Поэтому наш совет:

не тратьте деньги на сомнительные гаджеты, пока не установлена истинная причина. Запишитесь на консультацию к сомнологу и сделайте компьютерную сомнографию. Если ваш храп сопровождается остановками дыхания во сне – поможет только СИПАП-терапия.



Аденома простаты: заподозрить, найти, вылечить



В теле каждого мужчины есть орган размером с грецкий орех – предстательная железа. И когда она начинает разрастаться, самый обычный поход в туалет превращается в испытание. Сегодня поговорим об аденоме предстательной железы.

Маленький орган – большие проблемы

Аденома простаты, она же доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ), – не рак. Но это не значит, что к ней можно относиться как к чему-то несерьезному. К 60 годам симптомы обнаруживаются у каждого второго мужчины, а к 80 – у 90%! И распознать ДГПЖ на ранней стадии – задача номер один.

Простата расположена вокруг мочеиспускательного канала, сразу под мочевым пузырем. С годами, на фоне гормональной перестройки, клетки железы начинают делиться активнее – орган увеличивается в размерах. Уретра сдавливается, ее просвет сужается. В результате мочевому пузырю становится сложно опорожниться полностью – моча застаивается. А дальше – инфекции, камни, в запущенных случаях – поражение почек.

Этот процесс занимает годы. И пока простата не вырастет настолько, чтобы перекрыть канал, мужчина может ничего не чувствовать.

Джентельменский набор

Итак, шестерка симптомов, про которые должен знать каждый мужчина:

- 1 Слабая, вялая струя.** Раньше струя была дугой, теперь едва достигает унитаза, падает почти вертикально.
- 2 Затрудненное начало.** Чтобы запустить процесс, нужно постоять и подождать.
- 3 Ночные подъемы.** Если раньше спали до утра, а теперь встаете в туалет 2–3 раза за ночь.
- 4 Ощущение неполного опорожнения.** Только вышел, а через пять минут снова тянет.
- 5 Прерывистое мочеиспускание.** То течет, то останавливается. Приходится напрягать мышцы живота, чтобы добавить.
- 6 Императивные позывы.** Терпеть невозможно – мочевой пузырь требует немедленной эвакуации.

Если есть хотя бы один симптом из списка – пора к урологу.

Важно!

При аденоме обычно нет боли и жжения. Если они появились – это может указывать на простатит.

Диагностика: добро или зло?

Самое главное, что должны сделать пациент и его врач: определить, увеличение простаты – это доброкачественный процесс или уже онкология. Для этого нужны 3 обследования:

1. Пальцевое ректальное исследование. Неприятно, но информативно. Врач оценивает размер, консистенцию, симметричность железы. Увеличенная, эластичная, безболезненная простата – типичная картина при аденоме. Плотные участки – повод насторожиться и исключить рак.

2. Анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген). Ключевой маркер. Норма зависит от возраста: для 50–59 лет – до 3,5 нг/мл, для 60–69 – до 4,5 нг/мл. Повышение ПСА бывает и при аденоме, и при раке. Если показатель выше нормы, врач назначает МРТ или биопсию.

3. Трансректальное УЗИ (ТРУЗИ). Позволяет точно измерить объем железы и оценить остаточную

мочу. Если после мочеиспускания в пузыре остается больше 50–100 мл – вмешательство необходимо.

А как лечить?

При легкой и умеренной степени ДГПЖ назначают лекарства. Это могут быть либо препараты, расслабляющие мышцы шейки пузыря и уретры и облегчающие отток мочи. Либо блокаторы превращения тестостерона в дигидротестостерон – гормон, стимулирующий рост железы. Комбинация двух групп снижает риск прогрессирования почти на 70%.

Если таблетки не помогают или простата уже значительно увеличена, используют мини-хирургические способы лечения. Например, разрушение избыточной ткани водяным паром или лазером.

Ну и для самых тяжелых случаев, когда случилась полная закупорка мочеиспускательного канала, камни в мочевом пузыре или повторяющиеся острые задержки мочи, в ход идет традиционная операция по удалению предстательной железы.

Увлажняем правильно

 **Купили увлажнитель воздуха и никак не можем понять, куда его лучше поставить. Говорят, рядом с кроватью нельзя, на полу – бесполезно. Подскажите, где правильное место? Спасибо!**

Михаил Юраев, г. Тольятти

Идеальное место для увлажнителя – на возвышении, примерно на высоте 1–1,5 м от пола. Это может быть тумбочка, комод или специальная подставка. Влажный воздух тяжелее сухого, он опускается вниз. Если поставить прибор на пол, влага останется внизу, а на уровне дыхания (где вы спите или сидите) воздух останется сухим. Расстояние до кровати – не менее 1–2 м. Прямой поток холодного пара (если это не теплый ультразвуковой увлажнитель) может вызывать раздражение дыхательных путей, особенно у детей и людей с бронхиальной астмой. Кроме того, постоянная влажность у изголовья создает благоприятную среду для плесени на обоях и мебели. Здорового вам микроклимата!

**В чём сила, брат?**

А сила – в профилактике.

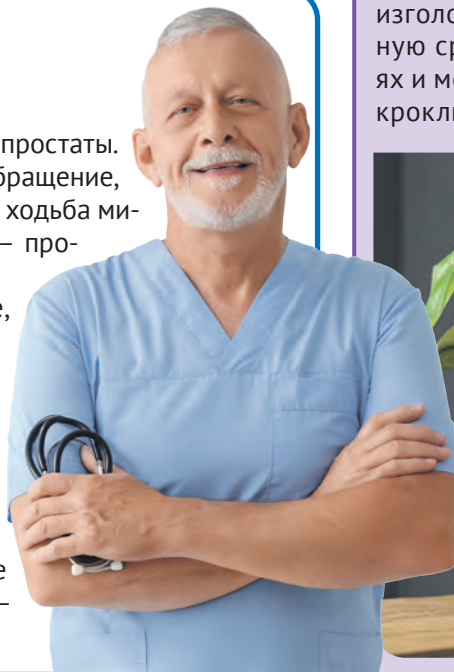
1 Двигайтесь. Малоподвижность – враг простаты. Застой в малом тазу ухудшает кровообращение, провоцирует рост ее ткани. Ежедневная быстрая ходьба минимум 40 минут, упражнения для тазового дна – простая и эффективная профилактика.

2 Следите за питанием. Жирное, острое, алкоголь, кофеин – провокаторы аденомы. Больше овощей, фруктов, цельнозерновых.

3 Контролируйте вес. Ожирение – дополнительный фактор риска.

4 Половая жизнь. Регулярная эякуляция помогает «прочистить» протоки железы, снижая риск застойных явлений.

5 Раз в год – к урологу. Особенно после 40 лет. ПСА и пальцевое исследование – не страшно, это ответственно.



терапевт Елена Кидяева

Сезон дыни короток, и хочется наесться медовым лакомством впрок. При этом говорят, что дыня – тяжёлый для усвоения продукт, а некоторым и вовсе не стоит её есть. Насколько эти предостережения справедливы? Разбираем реальную пользу дыни, ставим разумные рамки потребления и выбираем лучший плод.

Что в дыне полезного

- ✓ **Витамины А и С** для поддержки зрения, иммунитета и кожи.
- ✓ **Калий**, чтобы выводить лишнюю жидкость и поддерживать сердечно-сосудистую систему.
- ✓ **Магний и фолиевая кислота**, важные для нервной системы, сердечной мышцы, кроветворения.
- ✓ **Клетчатка** для работы кишечника.
- ✓ **Вода** для утоления жажды – дыня состоит из воды на 90%.
- ✓ **Низкая калорийность** – около 30–40 ккал на 100 г.

Как выбрать дыню

● **Запах.** Спелая дыня пахнет медом и сладостью – сила аромата зависит от сорта, но он всегда присутствует у готового плода. Если дыня не имеет запаха или пахнет травой, от покупки лучше отказаться.

● **Цвет корки.** У спелого плода корка имеет равномерный желтый или оранжевый оттенок (для сортов с желтой коркой). Зеленоватый цвет или неравномерная окраска говорят о том, что дыня не

Солнечная ДЫНЯ:

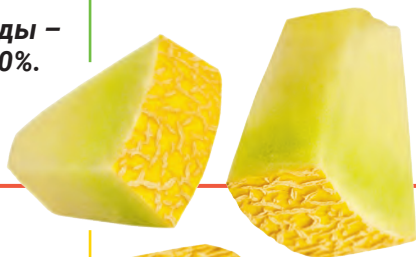
едим ломтиками или килограммами?

Можно ли есть от души?

● **Гликемический индекс летнего лакомства составляет 70–75 единиц.** Это много. Продукты с таким ГИ быстро повышают уровень сахара в крови, вызывая резкий выброс инсулина. При наличии диабета или метаболического синдрома потребление дыни стоит ограничить 1 ломтиком в день, строго после еды, чтобы снизить риск резкого подъема сахара.

● **Дыня богата клетчаткой.** В умеренном количестве она помогает работе кишечника, но в избытке вызывает вздутие, газообразование и тяжесть. У людей с синдромом раздраженного кишечника, хроническим гастритом или склонностью к метеоризму дыня в больших количествах наверняка спровоцирует дискомфорт или диарею.

● **Медовая красавица усиливает выведение жидкости из организма.** Для здоровых людей это полезно: помогает снизить давление и уменьшить отеки. Но при заболеваниях почек и мочевыводящих путей есть дыню нужно с осторожностью или вовсе отказаться от нее. Особенно внимательными нужно быть при мочекаменной болезни, при цистите в стадии обострения, пиелонефрите и гломерулонефрите.



созрела или сорвана слишком рано. У некоторых сортов корка остается зеленоватой даже в спелом виде, но это скорее исключение.

● **Пятно на боку.** На боку дыни должно быть светлое пятно – место, которым плод лежал на земле и созрел. Если пятна нет или оно слишком маленькое, дыня недозрела и не успела набрать сахар. У перезревшей дыни пятно становится темным и мягким.

● **Плотность корки.** При легком нажатии пальцем корка спелой дыни слегка пружинит, но не продавливается.

● **Хвостик.** У зрелой дыни плодоножка сухая, легко отделяется от плода. Если хвостик зеленый и сочный – дыню сорвали преждевременно.

● **Звук при постукивании.** В отличие от арбуза, у дыни звук (звонкий или глухой) не является надежным признаком.



Почему её надо есть отдельно от всего

Дыня переваривается преимущественно в тонком кишечнике, а не в желудке, и происходит это очень быстро. Если съесть ее вместе с продуктами, которые перевариваются дольше, она как бы «проскальзывает» дальше, увлекая за собой неперевавленную пищу. Это может вызвать процессы брожения и газообразования. Поэтому медицинское сообщество рекомендует есть дыню за 1–2 часа до или через 2 часа после основного приема пищи.

Безопасная норма

Оптимальная порция для взрослого человека без серьезных заболеваний – 300–400 г мякоти в день (2–3 ломтика). Этого достаточно, чтобы получить пользу и удовольствие, но не перегрузить систему пищеварения и почки.



Кулинарные эксперименты

Несмотря на медицинские предостережения, в мировой кулинарной практике существует множество проверенных вкусных комбинаций с дыней. Если вы здоровы и хотите поэкспериментировать, не лишайте себя удовольствия попробовать их.



- **Дыня + сыр.** Особенно хороши сыры с плесенью, соленая брынза и выдержанные острые сорта.
- **Дыня + соленое мясо** (сыровяленый окорок, бекон, ветчина).
- **Дыня + десертные добавки** (мед, растопленный шоколад, орехи).
- **Дыня + зелень** (листовой салат, шпинат).
- **Дыня + приправы** (бальзамический уксус, перец чили, имбирь, корица).

Бекмес (дынный мёд)

Ингредиенты:

- 2–3 кг мякоти спелой дыни;
- вода – по необходимости.

Внимание! Сахар не добавляется. Сладость – только от дыни.

Мякоть дыни нарезать кубиками. Размять толкушкой или пропустить через мясорубку. Если дыня недостаточно сочная, можно добавить 50–100 мл воды, чтобы не пригорело. Довести массу до кипения на среднем огне, варить 10–15 минут, помешивая. Снять с огня, немного остудить. Процедить массу через мелкое сито, жмых отжать максимально. Полученный сок перелить в чистую кастрюлю с толстым дном.

Варить на самом тихом огне, периодически помешивая, до уваривания в 3–4 раза. Процесс занимает 4–6 часов. Капля готового бекмеса должна держать форму и не растекаться. Горячий дынный «мед» разлить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Хранить в прохладном темном месте.

На заметку

Для бекмеса нужно брать очень сладкие и ароматные сорта дыни. Плод должен быть полностью созревшим, но не перезревшим. Сироп можно уварить до разной степени густоты, по вкусу. В процессе хранения бекмес может засахариться – это нормально, тогда его просто нужно подогреть на водяной бане.

Ольга Бельская



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТБОРНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов вкусных и популярных национальных блюд в каждом номере.
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион.
- ✓ Советы по приготовлению.
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни.
- ✓ Секреты национальных приправ.
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд.

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Когда мне позвонили из больницы, я была на работе. И сообщение о том, что у свекрови инсульт, застало меня врасплох. Как же так? Мы только вчера с Татьяной Олеговной ходили по магазинам, выбирали ей осеннее пальто. Сидели в кафе и ели макарены с какао. И вдруг удар.

Я что тебе, повар?

– Никита, я в больнице. Твоей маме сделали операцию. Привези мне халат и тапочки и поешь что-нибудь. Я останусь тут ночевать. Да, и покорми Алину и Димасика. Я там вчера солянку делала, картошечки отварите.

– Пошутила, что ли? Я повар тебе? – Никита негодовал. Делать что-то по дому для него было смерти подобно.

– Никит, ты меня слышал? Я у твоей мамы в больнице, у нее инсульт.

– Нашли время, – огрызнулся муж и бросил трубку.

Я в недоумении уставилась на вдруг смолкнувший телефон. В душе не было даже негодования. Какое-то оцепенение и чувство нереальности происходящего. Такое ощущение, что Никита оглох или сошел с ума. Его реакция на сообщение о беде ввергала в ступор.

Конечно, Никита никогда не был образцовым сыном, мужем или отцом. Мог, не предупредив, завалиться с друзьями в бар после работы или забыть забрать Димку из садика. Приходилось упрашивать его проверить вечером уроки у Алины. Уговаривать съездить к матери, помочь по дому или в огороде. Но чтобы так...



Всё-всё у нас будет хорошо

Муж устранился от проблем

В последующие несколько недель мне пришлось почти все время проводить у свекрови в больнице. Нанимать массажиста, договариваться с логопедом, общаться с неврологом. Забот было немерено. Плюс дом, дети, кухня, стирка. Понятно, что на работе пришлось взять отпуск, но все равно было ужасно трудно. Иногда мне казалось, что я засыпаю еще в полете, не успев коснуться головой подушки.

– Никит, ты бы съездил к матери, – не унималась я, все еще надеясь позвать к чувствам непутевого сына.

– А что мне там делать? Поговорить с ней я не могу. Да я вообще не уверен, что она меня узнает. Кормить с ложечки? Так ты это лучше меня делаешь. Все равно никакой помощи оказать я ей не в состоянии, для этого есть специально об-

ученные люди. Да и потом, ты там все время крутишься, зачем еще я?

– Во-первых, Татьяна Олеговна тебя узнает. Во-вторых, ей будет просто приятно как матери, что сын заботится о ней и переживает за ее здоровье.

– ПФ-ф-ф, – Никита закатил глаза.

Я вздрогнула и недоуменно уставилась на мужа. Его поведение все еще не укладывалось в голове.

Попроси денег на сиделку

Через полтора месяца я забрала Татьяну Олеговну к нам домой, и потекли наши будни в новом режиме. Свекровь не унывала, много улыбалась, не капризничала, старательно выполняла все назначения доктора. Ухаживать за ней было легко. Если не считать аховых физических нагрузок, конечно.

Никита вообще стал дома редким «гостем». Все чаще засиживался у друзей, по выходным уезжал на рыбалку, а совещания и командировки на работе стали бесконечными. Не буду лукавить и притворяться, что не замечала очевидного. Мысли о том, что у мужа появилась женщина, посещали не раз. Но заботы закрутили с головой. Работа, дети, дом, больная свекровь... Мне неког-



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»)



да было даже вздохнуть, не то что выяснять отношения с Никитой.

– Попроси у Никиты денег на сиделку, – сказала как-то Татьяна Олеговна.

Она еще мало говорила, и не очень внятно, но эту фразу произнесла четко и прямо посмотрела мне в глаза. Я прочитала в них целую гамму эмоций: боль из-за поведения сына, своего состояния, благодарность мне и желание помочь вернуть утраченные с мужем отношения.

Я уйду туда, где вкусно накормят

На разговор с Никитой я решилась не сразу.

– Никита, послушай, – начала я тихо и несмело как-то за ужином, – как ты смотришь на то, чтобы нанять для мамы сиделку?

– Что? – взревел ошарашенный муж. – На какие шиши? Ты стала много зарабатывать? Тогда почему на ужин опять тушеная капуста?

– Я просто не успеваю готовить деликатесы, – взбеленилась уже я. – Тебе хоть иногда бывает стыдно за то, как ты себя ведешь? Ты забросил детей, тебе наплевать на мать, про себя я уже вообще молчу. Ты перестал приносить в дом деньги и хоть как-то помогать. Я все тяну на себе. И ты еще смеешь меня в чем-то упрекать?

“

Все наши жалобы на то, что жизнь сложна и невыносима, наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем.

Даниэль Дефо

”

Я не хотела кричать. Но, видимо, напряжение последних месяцев, долго сидевшее во мне, таким образом нашло выход.

– Ну и отлично, – бросил Никита со злостью на стол вилку так, что вся капуста из тарелки разлетелась в разные стороны. – Я этого не хотел, но ты меня достала своими придирками. Я уйду.

– Куда? – оторопела я.

– Туда, где на меня не будут орать, что-то требовать и где вкусно накормят.

Я всё равно очень счастлива

– Татьяна Олеговна, не плачьте, – гладила я свекровь по поху девицей, сухонькой ладошке. Положила ей голову на колени и обняла их. – Он бы все равно ушел рано или поздно, вы же это чувствовали. И я чувствовала. Это было неизбежно.

Мы обе ревели и утешали друг друга, обильно поливая слезами я – ее колени, она – мои плечи.

– Почему? Разве я была плохой матерью? – сокрушалась Татьяна Олеговна.

– Вы были и остаетесь лучшей матерью, – все крепче обнимала я колени свекрови и уже рыдала в голос. Моя мама отдала меня в дом малютки, когда мне было три месяца, и цену материнской любви я знала. Татьяна Олеговна стала мне роднее родных.

Мы плакали, но я чувствовала, что на душе становится легко и светло. Только сейчас я осознала, каким тяжелым грузом лежала на сердце нелюбовь и равнодушие Никиты. Я подняла мокрые от слез глаза и посмотрела на висевшие на стене фото моих детей.

– А ведь я все равно очень счастливая женщина, – вдруг успокоившись, сказала я и повернулась к свекрови. – И у нас с вами еще все-все обязательно будет хорошо. Верите?

Мама посмотрела на меня с благодарностью.

– Верю, – сказала она и погладила меня по растрепавшимся волосам.

Антонина, г. Орск

Читайте в свежем выпуске «ДАЧНОГО СПЕЦА»

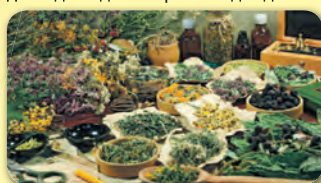
Номер уже в продаже



Реклама. 12+

ПОДГОТОВКА К СЕЗОНУ ПРОСТУД

Осенью вирусы обязательно «берут в плен» кого-то из домочадцев. На сникших родных смотреть больно. Мы рекомендуем заранее подготовиться к сезону простуд – приготовить полезные народные средства по рецептам наших читателей. Может, даже дело до лекарств не дойдет.



ДАВЛЕНИЕ БУДЕТ В НОРМЕ

Гипертонией сегодня болеет огромное количество людей. И каждый борется с ней по-своему. Конечно, на первом месте – лекарства, которые назначает врач. Но можно поддерживать давление и народными средствами.

КРАПИВА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Нет ничего ценнее для здоровья, чем эта жгучая трава, называть которую сорняком язык не поворачивается. Витамины и полезные элементы, содержащиеся в крапиве, закаляют иммунитет, повышают гемоглобин, очищают печень, делают волосы густыми и блестящими.



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц. Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

НАЙДИТЕ 10 ОТЛИЧИЙ



Тренируем память и смекалку

Логические загадки



- 1 Где можно прибавить 9 к 9 и получить при этом 6?
- 2 Какое слово начинается с трёх «г» и заканчивается тремя «я»?
- 3 Используя четыре цифры 9, составьте пример, чтобы получилось число 100. Другие цифры использовать нельзя. Подсказка: можно применять дроби.
- 4 Худа, однонога, одноуха – женщине верная подруга.

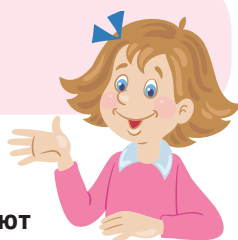
ОТВЕТЫ

4. Иголка для шитья.
3. $99 + 9/9 = 100$.
2. Тригонометрия.
1. На часах: если к 9 часов вечера прибавить 9 часов, получится 6 часов утра.



Загадки «Найдите 10 отличий»

Числовой кроссворд



В числовом кроссворде все буквы заменены на числа. Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, различным – разные. Одно слово уже вписано в сетку.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22				

ОТВЕТЫ

По горизонтали: Миллион, Лорд, Автокран, Ломтер, Жернов, Рассеяние, Мезальянс, Сварка, Лента, Амазонка, Рефлек, Варя, По вестникам, Интерн, Лектор, Огил, Фюзеляж, Издатель, Бар-жа, Нонсенс, Вальс, Тереве, Ваятель, Связка, Арония, Казан, Ямс, Акр.

	14	13	9	9	13	4	7		18		13	
20		7		8		22		17	19	6	12	1
1	А	В	Т	О	К	Р	А	Н	12		21	
6		8		3		9	4	3	8	6	8	11
15	8	6	7	4	2		7		9		9	
1		7		6	1	10	10	8	11	7	13	8
	3		2		9		8		15		8	
14	8	12	1	9	16	11	7	10		1		5
	3		11		10		10	2	1	6	5	1
9	8	7	3	4		11		11		4		12
	6		8		1	14	1	12	4	7	5	1
6	8	18	9	8	5	10		5		13		7
	2		16		6		2	1	6	11	17	

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. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТ. 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 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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



ОВЕН • 20 марта – 19 апреля

В ближайшее время энергия Овна потребует выхода через физическую активность. Это отличное время для долгих прогулок, работы на свежем воздухе или активного отдыха на природе. Прислушивайтесь к организму и не забывайте делать легкую разминку по утрам.



ТЕЛЕЦ • 20 апреля – 20 мая

Тельцам стоит побаловать себя качественными продуктами и неспешными трапезами. Вкус домашнего пирога, аромат свежеваренного кофе или чая из собственноручно собранных трав подарят настоящее наслаждение. Время дружеских встреч и теплого семейного общения.



БЛИЗНЕЦЫ • 21 мая – 20 июня

Близнецам предстоит период насыщенного информационного обмена. Вас ждут интересные разговоры с давними знакомыми, чтение увлекательной книги или просмотр познавательных документальных фильмов. Главное – фильтруйте новости и избегайте слухов.



РАК • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды советуют сосредоточиться на создании уюта в своем личном пространстве. Перестановка мебели, покупка нового комнатного растения или генеральная уборка под любимую музыку помогут обрести внутреннюю гармонию. Но только без физического переутомления!



ЛЕВ • 23 июля – 22 августа

Львы почувствуют потребность делиться своим теплом и оптимизмом с окружающими. Ваша улыбка способна подбодрить кого-то в трудную минуту. Хорошее время для посещения культурных мероприятий, где можно встретить людей со схожими интересами.



ДЕВА • 23 августа – 22 сентября

Дев ждет продуктивный период усвоения новых знаний и навыков. Разбор домашней библиотеки, освоение новой компьютерной программы или изучение иностранного языка пойдут как по маслу. Порядок в вещах поможет навести порядок и в мыслях, внутренне успокоиться.



ВЕСЫ • 23 сентября – 22 октября

Весам необходимо найти точку опоры в эстетике. Посетите цветущий сад, рассмотрите репродукции картин великих мастеров или просто полюбуйтесь красивой архитектурой во время прогулки. Окружите себя гармоничными цветами в одежде и интерьере.



СКОРПИОН • 23 октября – 21 ноября

У Скорпионов обострится интуиция, которая поможет разобраться в скрытых мотивах происходящих событий. Вы будете видеть суть вещей глубже, чем другие. Это прекрасное время для медитаций, разгадывания сложных кроссвордов или игры в шахматы с единомышленниками.



СТРЕЛЕЦ • 22 ноября – 21 декабря

Для Стрельцов наступает пора расширения горизонтов без дальних поездок. Откройте для себя новый маршрут в соседнем районе, попробуйте незнакомое блюдо в кафе или начните смотреть киноновинки жанра, который раньше обходили стороной. Поверьте, впереди много удивительного!



КОЗЕРОГ • 22 декабря – 20 января

Козероги смогут заложить прочный фундамент для будущих начинаний. Если вы давно планировали освоить новое хобби или занятие – сейчас самое время сделать первый шаг. Терпение и последовательность приведут к отличному результату. Останавливаться не захочется.



ВОДОЛЕЙ • 21 января – 18 февраля

Водолеи посетят нестандартные идеи по улучшению быта. Смело внедряйте современные гаджеты, которые облегчат домашние хлопоты, или придумайте более удобный способ хранения вещей. Общение с единомышленниками вдохновит на новые свершения.



РЫБЫ • 19 февраля – 19 марта

Рыбам важно позволить себе немного помечтать и замедлиться. Прослушивание классической музыки, созерцание водной глади помогут восстановить душевное равновесие. Записывайте яркие сновидения – в них могут скрываться подсказки вашего подсознания.

«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

№ 16 (255). Дата выхода:
21.08.2026

Подписано в печать: 07.08.2026

Номер заказа – 986

Время подписания в печать:

по графику – 01.00

фактическое – 01.00

Дата изготовления: 19.08.2026

Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии

ООО «РОСПРЕСС»

606034, Нижегородская обл.,

г. Дзержинск, пр-т Циолковского,

д. 66, кв. 26

Тираж 204 300 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

произведения, обращения читателей,

письма, иллюстрационные мате-

риалы. Факт пересылки означает

согласие их автора на использование

присланных материалов в любой

форме и любым способом в из-

даниях ООО «Издательская группа

«КАРДОС».

Копирование без указания

источника запрещено

Чёрные гроздья бузины – наш лекарь для зимы

К концу лета бузина чёрная предстаёт во всей красе – пышный куст, усыпанный крупными гроздьями иссиня-чёрных блестящих ягод. И это не просто украшение сада, а сигнал рачительным хозяевам: пора собирать урожай.

Август – время сбора ягод

Бузина черная – раскидистый кустарник с изящными резными листьями и гибкими побегами. Цветет бузина в мае-июне душистыми желтовато-белыми соцветиями, а в августе-сентябре дает плоды – мелкие черно-фиолетовые костянки, собранные в крупные гроздья-щитки. Спелые ягоды можно собирать вплоть до октября.

Сбор и заготовка

Ягоды срезают целыми гроздьями в сухую погоду. Опять, что они дозрели до кондиции, просто: ягоды становятся черно-фиолетовыми, блестящими, мягкими на ощупь. Сушат их в тени или в сушилке при температуре не выше 60°C. Плодоножки отделяют уже после сушки. Хранят в сухом месте не более 6 месяцев, ягоды периодически надо перемешивать и проветривать.



Важно!

Для сбора и применения годятся только зрелые плоды черной бузины, которые необходимо подвергать термической обработке перед употреблением. Красная бузина – ядовита, не перепутайте!

Вкусно и полезно

Отвар из сушеных ягод

2 ст. ложки сухих ягод залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день не дольше 3 недель.

Сироп из ягод

1 кг свежих ягод залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить на тихом огне 15–20 минут. Протереть через сито. На каждый литр полученного сока добавить 1 кг сахара. Варить на медленном огне 20–30 минут, снимая пену, до загустения. Готовый сироп разлить по стерилизованным банкам, закрыть крышками. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке в день или добавлять в чай, морсы, соусы.

Чай при простуде

1 ст. ложку сушеных ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут под крышкой. Процедить, добавить 1 ч. ложку меда. Пить теплым 2–3 раза в день до еды при первых признаках простуды.

Варвара Мягкова

Сила ягод для здоровья

● **От простуд и для иммунитета.** Сироп из ягод, так же как и настой из цветков бузины, отлично помогает пропотеть, снизить температуру, улучшить отхаркивание и укрепить иммунитет.

● **Для сосудов и сердца.** Антоцианы в ягодах укрепляют стенки сосудов и капилляров, делают их эластичнее, снижают уровень «плохого» холестерина и воспалительную реакцию.

● **Для печени и желчевыводящих путей.** Ягоды могут помочь

улучшить состояние печени и желчного пузыря при токсических поражениях и хронических болезнях.

● **Для крови.** Обладают способностью повышать уровень гемоглобина и количество эритроцитов, стимулировать кроветворение.

● **Для суставов и при подагре.** Способны снижать воспаление при ревматизме, артрите, подагре, уменьшать боль.

● **Для пищеварения и обмена веществ.** Действуют как легкое слабительное при запорах, участвуют в улучшении метаболизма, снижении отеков, нормализации сахара в крови.

Противопоказано!

● При беременности и кормлении грудью, детям до 12 лет.

● При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью.

● С осторожностью при приеме мочегонных и слабительных препаратов, антикоагулянтов.

● Нельзя принимать ягоды бузины в качестве лечебного средства дольше 3–4 недель и/или в больших дозах.

Край боевой славы Федора Сухова	Скобы для исправления прикуса					Черпалка с прииска	Слой почвы, богатый водой	"Отрасль" в искусстве
Слуга на запятках экипажа	Девочка, в стирке уронившая мяч в реку	Овощ, что сравнивают с головой	Приземистый бельевой шкаф	Имя плюшевого мишки (инostr.)	Отличие мини от макси			
		Растения для кетчупа					Уменьшение постиранных джинсов	Оперная эфиопка
Вечеринка бомонда			Бурная радость, восторг	Там корабли латают	Вклад частного лица в банке			
Шаблон для пошива платья	Та, что подарила жизнь	Душистое растение в парках Европы	Советский джазовый трубач ... Рознер		Щиплются на ферме			Водорослевый коллега желатина
				Азиатский дикий осел	Страна севернее Штатов			
"Солнечный пляж" в салоне красоты	Песня колокола	Нижний парус на мачте			Династия на троне	Двойная корона на фараоне	Есенин: "... ска-ты, рощи голы"	
Актер Филипп ...	Обшивка из сборок			Сто сантимов до евро				Аю-...
		И краб, и омар по сути			Врач, лечащий нарушения слуха			
Старше подростка	Имя композитора Бетховена			Хватание карасем наживки				
		Единица длины в Англии			Деревья, которые "носят сережки"			

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!