СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 17 (256)
4 – 17 сентября 2026 года

ЖЕНСКИЙ ЧЕК-АП СЕНТЯБРЯ

ВЫЯВИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

СТР. 12–13

ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ

КАКИХ РЕАКЦИЙ ЖДАТЬ ОТ ОРГАНИЗМА

СТР. 14–15

«ГРЕЛКИ» ДЛЯ НОСА

ОБЗОР АГРЕГАТОВ ОТ НАСМОРКА

СТР. 6–7

СВИНИНА

МЯСО НЕ ДЛЯ ВСЕХ?



СТР. 16–17

ISSN 2712-9861

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НУЖНА ЛИ ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА?

МНЕНИЕ ВРАЧА О «ЧИСТКЕ» ПЕЧЕНИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ

4 сентября
Луна в Близнецах, последняя четверть
+ ромашковый чай, массаж поясницы
– самолечение высокого давления, курение

5 сентября *Убывающая Луна в Раке*
+ домашняя выпечка, контрастный душ
– избыток кислот в меню, недосып

6 сентября *Убывающая Луна в Раке*
+ гимнастика для глаз, баклажаны в меню
– быстрая ходьба, неудобная обувь

7 сентября *Убывающая Луна во Льве*
+ паровая рыба, тушеные овощи
– жирная пища, генеральная уборка

8 сентября *Убывающая Луна во Льве*
+ неспешная прогулка, массаж головы
– нагрузка на спину, алкоголь

9 сентября *Убывающая Луна в Деве*
+ терапия музыкой, каши в меню
– избыток соли, гиподинамия

10 сентября *Убывающая Луна в Деве*
+ уход за стопами, покупка обуви
– пустые ссоры, отказ от прогулки

11 сентября *Луна в Деве, новолуние*
+ санация полости рта, желе в меню
– горячие напитки, еда и ванна

12 сентября *Растущая Луна в Весах*
+ зарядка общение с детьми
– залипание в гаджетах, избыток сдобы

13 сентября *Растущая Луна в Весах*
+ дыня в меню, поездка за город
– работа вниз головой, обезвоживание

14 сентября
Растущая Луна в Скорпионе
+ упражнения на растяжку, баня
– антибиотики без назначения врача

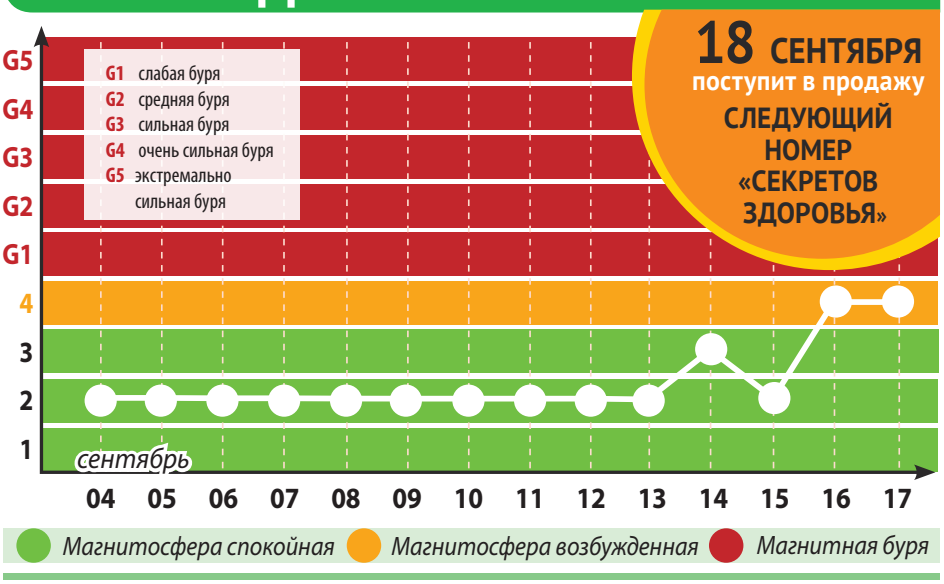
15 сентября
Растущая Луна в Скорпионе
+ посещение окулиста, массаж от отеков
– жареное мясо, душные помещения

16 сентября
Растущая Луна в Стрельце
+ натуральные ткани в одежде, соки
– тугие ремни, тесное белье

17 сентября
Растущая Луна в Стрельце
+ встречи с друзьями, занятие хобби
– предаваться грусти, жалеть себя

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



18 СЕНТЯБРЯ поступит в продажу СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР «СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»

СЕНТЯБРЬ ПРЕКРАСЕН, ЧТО НИ ГОВОРИ – РЯБИНЫ КИСТЬЮ, ЯРКИМ ЛИСТОПАДОМ. И ГДЕ-ТО ПОСЕЛЯЕТСЯ ВНУТРИ УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО ВСЁ ИДЁТ КАК НАДО.

КОНЕЧНО, ВСЁ КАК НАДО, ДОРОГИЕ. ЕСЛИ МЫ НЕ ЛЕНИМСЯ И ВОВРЕМЯ ПРОХОДИМ МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, МНОГО ГУЛЯЕМ, ЕДИМ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ И НЕ ДАЁМ СТРЕССУ ЗАГНАТЬ НАС В УГОЛ. ЗВУЧИТ ПРОСТО, НО МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ЭТО БОЛЬШОЙ ТРУД. А ЧТОБЫ ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО БЫЛО ПРОЩЕ, МЫ БУДЕМ РЯДОМ, ПОМОЖЕМ, ПОДСКАЖЕМ. ВОТ НАПРИМЕР:

- *как сохранить здоровье волос и ногтей в отопительный сезон;*
- *что такое лекарственная совместимость и как не навредить себе, принимая несколько препаратов сразу;*
- *причины недержания мочи у женщин и методы его лечения;*
- *почему мужчины тяжелее переносят ОРВИ;*
- *«полезные» способы приготовления картошечки.*

НЕ ПРОПУСТИТЕ, СВЕЖИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 18 СЕНТЯБРЯ



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРОСТЬЮ?

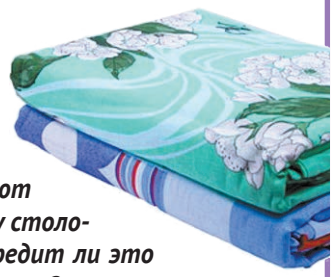
Не так давно читал в вашем журнале, как правильно выбрать трость. Порадовался, что мне это не надо. А тут обирал яблоки да свалился со стремянки, ногу подвернул. Вот тебе, бабушка, и юрьев день – покупай трость. Ну купил, куда же деваться, а пользоваться так и не наловчился. Расскажите.

Владимир Орлов, Рязанская обл.

Владимир, скорейшего вам выздоровления! А пользоваться тростью несложно. Во-первых, держать ее нужно в руке, которая противоположна больной ноге. В левой руке, если болит правая нога, и наоборот. Отрегулируйте трость так, чтобы высота ее рукояти была на уровне вашего запястья или тазобедренного сустава, когда вы стоите ровно с опущенной вниз рукой. Техника «шагания» с тростью тоже проста: ставьте трость вперед на расстояние, примерно равное длине стопы; вместе с этим делайте шаг больной ногой вперед, рукой опираясь на трость, перенеся на нее часть веса тела; теперь делайте шаг здоровой ногой. Поднимаясь по ступенькам, делайте сначала шаг здоровой ногой, затем подтягивайте больную ногу и трость. Спускаясь по лестнице, сначала на нижнюю ступеньку ставьте трость, затем шаг больной ногой, после приставляйте здоровую.



ЗАЧЕМ СТИРАТЬ БЕЛЬЁ С УКСУСОМ?



Услышала тут в очереди в поликлинике, что некоторые хозяйки добавляют при стирке белья в машинку столовый уксус. А зачем? Не навредит ли это машинке? И что будет с бельем?

Алиса Моисеева, г. Балашиха

Алиса, действительно, уксус в машинку при стирке добавляют, и вот зачем. Считается, что он избавляет от запаха плесени и затхлости как машинку, так и белье; помогает отбеливать светлые вещи; смягчает полотенца и постельное белье; избавляет одежду от шерсти, ворсинок и запаха пота; помогает сохранить яркость цветных вещей. Уксус тут выступает, по сути, как антистатик, закрепитель цвета, отбеливатель и мощное моющее средство. Почти панацея от всего, правда? Но! Вещи после стирки будут пахнуть… уксусом. Проверено. Поэтому, если хотите не только чистоты, но и приятного аромата, перед добавлением уксуса в лоток для кондиционера, капните в него пару капель любимого эфирного масла, только не темного! К слову, уксуса при стирке нужно добавлять 50–100 мл в лоток для кондиционера или прямо в барабан – и он должен быть 6–9%-ный столовый. Или 200–300 мл – если хотите почистить машинку. Но запускать ее нужно будет без вещей. И еще, шелк, шерсть, спандекс и эластан уксус «не любят»: стирая их, вышеописанным лайфхаком все же лучше не пользоваться.

ВСЕ ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!









Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

Советы, рецепты

Даже запах корешка помогает на «раз-два»

«В ожидании чуда» – так называют период беременности. И так было в первый раз. Я была спокойной, чувствовала обволакивающую мягкость, уют. Никаких проблем со здоровьем. Родился сын, и я плавно перетекла в материнство.

Да, я понимаю, что каждая беременность протекает иначе, но чтобы настолько! Тошнить с дочкой меня начало с первого дня задержки. И это чувство не проходило ни ночью, ни днем, изматывало все силы. Дважды я попадала в больницу на сохранение. И вот во второй раз меня и научили бороться с тошнотой. Соседка по палате отрезала тонкий – на просвет – кусочек имбиря и медленно его жевала. Я не любитель этого корешка, но решила попробовать. И, о чудо! Полдня без изжоги! Зная, что много его есть нельзя, я стала заваривать его горячей водой и ставить кружку рядом с кроватью. Даже запах имбиря снимал интенсивность тошноты. А когда к четвертому месяцу тошнота прошла, я продолжила держать у изголовья кровати кипяток с имбирем – под этот запах чудесно засыпалось.

Варвара Пронина, г. Волжский



Чтоб жилось нам весело, держим равновесие

Говорят, большая часть браков распадается, когда вырастают дети. Все силы и устремления супругов были направлены на их воспитание, лечение, на заботу. А когда заботиться не о ком, однажды утром можно обнаружить, что уже давно живешь рядом с совершенно чужим человеком, с которым и поговорить-то не о чем. Так случилось и со мной. А потом муж ушел к женщине помоложе.

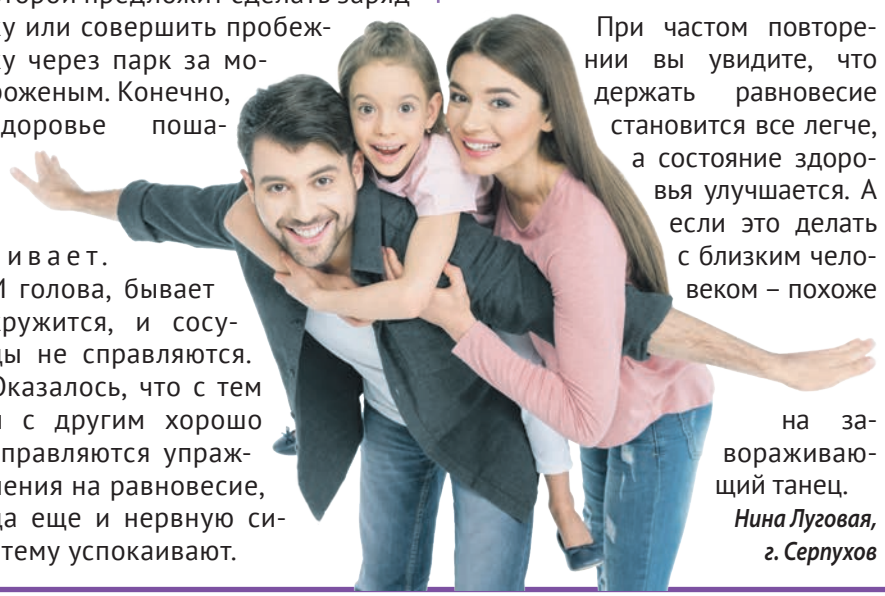
Оказалось, что в жизни одной тоже есть много плюсов. Я начала путешествовать, занялась спортом. И однажды в чужом городе встретила мужчину, с которым проговорили целый день. Я не думала, что в нашем возрасте такое возможно. Он приезжал ко мне на праздники и выходные. А однажды остался насовсем. И наши отношения такие простые, такие легкие. Мы вместе занимаемся спортом. Если один загрустил, второй предложит сделать зарядку или совершить пробежку через парк за мороженым. Конечно, здоровье пошаливает. И голова, бывает кружится, и сосуды не справляются. Оказалось, что с тем и с другим хорошо справляются упражнения на равновесие, да еще и нервную систему успокаивают.

Начинать стоит с простого отрыва ноги от пола. Закрывать глаза вначале не стоит, чтобы голова не закружилась.

1. Встать ровно, оторвать ступню от пола, держать на весу, удерживая равновесие. Если это просто, поставьте ступню на колено другой ноги сбоку и постойте так минутку. И это легко? Закройте глаза.

2. Второй этап – легкие движения. Отводите одну ногу назад, руки вперед, опорная нога крепко держит равновесие. Сложно? Чуть согните колено опорной ноги.

3. Третий уровень самый сложный. Поднять одну ногу вверх, согнутым коленом вперед, через бок отвести ногу в сторону и назад, поставить, коснувшись пальчиками ступни пола. Затем вернуть ногу вперед так же через бок. Не забывайте ровно дышать!



При частом повторении вы увидите, что держать равновесие становится все легче, а состояние здоровья улучшается. А если это делать с близким человеком – похоже на завораживающий танец.

Нина Луговая, г. Серпухов

от наших читателей



Поделитесь своими советами и рецептами!

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

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Победим холестерин и желудок сохраним

Мое детство прошло только с мамой. Я помню ее теплую руку с длинными худыми пальцами в моей ладошке, светлое легкое платье, которое колыхал ветер. Казалось, если я разожму пальцы, ее унесет, как семечко одуванчика. Было так страшно потерять ее – до болей в животе. Мне даже врача вызывали. Но боль проходила сама, когда мама садилась рядом и брала мою ладонь в свою. Моя мама дождалась троих внуков и умерла. На похоронах я познакомилась с отцом – грузным мужчиной с добрыми и грустными глазами. Он рассказал, что очень любил маму, но совершил ошибку, и та запретила ему даже приходить к нам. Мы начали общаться, понемногу узнавать друг друга. Но он умер через полгода от инсульта. Тогда я и узнала, что почти всех родственников по папиной линии сгубил этот недуг.

Посмотрела я на своих детей – младшему почти три – и пошла на обследование, которое выявило повышенный уровень холестерина и бляшки в сосудах. Я помню, как это – отпустить руку мамы навсегда. И я не хочу такого для своих малышей. Я стала лечиться, заниматься спортом, подключила народные средства. Природа создала множество продуктов, понижающих уровень холестерина в крови. Пью чаи с черной рябиной и калиной. Но мое открытие – обычная овсяная каша на воде на завтрак со свежемолотыми семенами льна, тост белого хлеба, натертый чесноком. Скажете, просто? Да, просто, но работает! Не только холестерин снижает, но и успокаивает желудок, снимает боли. Будьте здоровы, растите детей счастливыми!

Ольга Чаглуш, г. Владимир

Шоколад не повредит, а уменьшит целлюлит



В школе я увлекалась историей Древнего Египта. Меня вдохновляла Клеопатра, которая красотой сводила с ума самых суровых полководцев. И поражала своей мудростью.

А уж ритуалы красоты древней царицы обросли слухами и домыслами. Но эта поразительная женщина умела использовать все, что было под рукой, чтобы выглядеть прекрасно. Однажды я наткнулась на обертывание шоколадом, которые помогают сохранить гладкость кожи и уменьшить целлюлит.

Возьмите горький шоколад, растопите на водяной бане (я предварительно тру на терке). Нанесите тонким слоем шоколад на бедра и ноги, обмотайте сверху пищевой пленкой. Подождите 20 минут. Затем смойте теплой водой. Кожа поразит своей гладкостью и тонким ароматом шоколада. Повторять процедуру 2–3 раза в неделю.

Дарина В., г. Псков

Я подростку помогу – землянику заварю

Смотрю на свою племянницу – вылитая я. Озорная, непослушная, мальчишки за нею гурьбой носятся. А ей все ни по чем. Но этим летом появился во дворе новый мальчик с копной рыжих волос. И стала моя Настюшка чаще в зеркало смотреться и вздыхать грустно. У нее проблемы с кожей лица – чуть больше сладкого или «химических» вкусняшек, щеки покрываются воспаленными красными прыщами. И эта особенность тоже мне была знакома в ее возрасте. Только у меня была умная-премудрая прабабушка. А у Настёны есть я. Набирали мы землянику на лугу, я листьев собрала. Принесла, помыла, подсушила. Нарезала мелко, набила стакан. Залила кипятком, укутала часа на 3–4. Потом процедили. Этот настой наказала Настёнке пить в течение дня понемногу. Кожа ответила чистотой и румяностью щек! Не от воспаления – от первой влюбленности.



Елена Горкина, г. Гусь-Железный

«Грелки» для носа: обзор агрегатов от насморка



В аптеках и интернет-магазинах сегодня можно найти десятки приборов для избавления от простуды в домашних условиях, в особенности – от насморка. Но какой из них действительно нужен? В этой статье – обзор по существу: что предлагается на рынке медтехники, как выбрать прибор под конкретную проблему и, главное, когда применение безопасно.

Что есть в продаже

Когда мы говорим о приборах для домашнего прогревания носа, важно понимать: прогревание бывает разным. В продаже есть устройства, которые решают разные задачи. Одни работают контактно, другие – на расстоянии, третьи вообще не греют, а обеззараживают. Чтобы не запутаться, все приборы можно разделить на три группы по тому, как именно они воздействуют на слизистую и ткани.

1 Комбинированные аппараты

Это самые многофункциональные устройства. Они выглядят как небольшие стационарные блоки, к которым подключаются сменные насадки – отдельно для носа, отдельно для уха или горла. Внутри такого прибора скрыто сразу три вида воздействия: нагрев (с выбором температуры), красный свет и слабое магнитное поле. Вместе они работают на улучшение кровообращения, снятие отека и ускорение восстановления тканей.

Такие аппараты чаще всего покупают, когда нужно одно устройство «на все случаи» – и для насморка, и для горла, и для ушей, которое пригодится всем членам семьи от мала до велика. Они требуют некоторой привычки: насадки надо дезинфицировать после каждого использования, а для самого прибора необходимо соблюдать режим работы и отключения. Процедура длится недолго, но эффект накопительный, поэтому применяют обычно длительными курсами.

2 Бесконтактные излучатели

Сюда входят приборы, которые не прикасаются к коже. Вы просто направляете их на область носа и пазух с определенного расстояния. Внутри таких устройств может быть либо инфракрасная лампа (дает глубокое тепло), либо светодиоды с красным спектром (работают почти без нагрева). Это удобный вариант для тех, кто не хочет ничего вставлять в нос или прикладывать к лицу. Достаточно сесть, включить прибор и подождать – сеанс может длиться от 4–5 минут до 20, в зависимости от типа устройства. Курс обычно рассчитан на несколько недель, и через месяц перерыва его можно повторять. Такие приборы хороши при хроническом или аллергическом насморке, когда важно не столько прогреть, сколько успокоить слизистую и улучшить местное кровоснабжение.

3 Ультрафиолетовые облучатели

Это отдельная история. Здесь нет ни тепла, ни красного света. Ультрафиолет работает как антисептик – он уничтожает бактерии и вирусы прямо на слизистой и в воздухе носовых ходов. Поэтому такие приборы часто используют не столько для избавления от уже начавшегося насморка, сколько для профилактики в сезон простуд, а также при рецидивирующей ангине, отите или гайморите, когда инфекция – главная проблема.

Анекдот в тему

От насморка мне порекомендовали каждый день закапывать мед. Я закопал в огороде уже 7 полулитровых банок. И правда – через неделю насморк прошел!

Когда воздействие (тепло, свет, УФ) допустимо:

✓ **насморк только начинается, выделения жидкие и прозрачные, температура тела не выше 37,5 °С;**

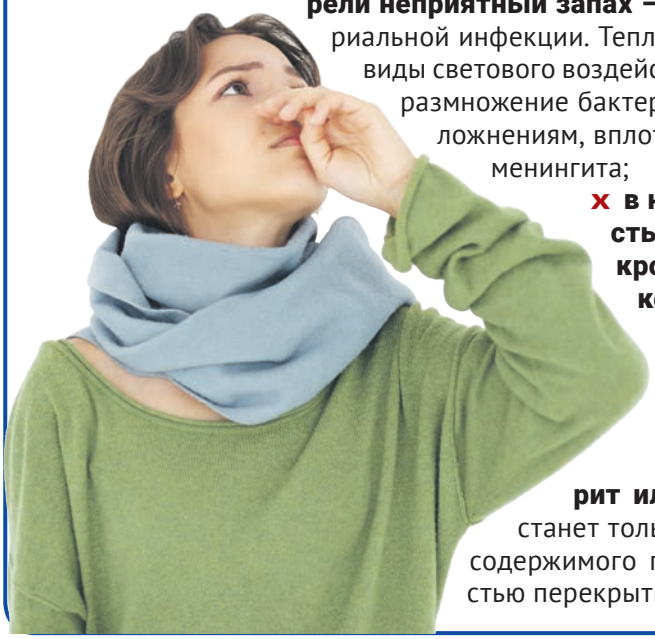
✓ **острый период позади, воспаление стихает, выделения становятся скудными или пропадают;**

✓ **хронический ринит вне обострения – для профилактики и улучшения состояния слизистой.**

Когда нельзя использовать никакие приборы:

✗ **температура выше 37,5 °С –** любой вид физиотерапии может спровоцировать ее дальнейший рост;

✗ **выделения из носа стали желтыми, зелеными или приобрели неприятный запах –** это признак бактериальной инфекции. Тепло и даже некоторые виды светового воздействия могут ускорить размножение бактерий и привести к осложнениям, вплоть до гайморита или менингита;



✗ **в носу появились густые выделения с кровью или сухие корки –** воздействие усилит раздражение и может вызвать кровотечение;

✗ **острый гайморит или фронтит –** отек станет только сильнее, а отток содержимого пазух может полностью перекрыться.

Важные нюансы

● При аллергическом рините лучше использовать светодиодные фототерапевтические приборы (красный свет) — они уменьшают отек и облегчают дыхание. А вот прогревание при аллергии бесполезно: оно не влияет на причину отека.

● При атрофическом рините (истончение слизистой, сильная сухость) нельзя использовать ничего, что греет – тепло только усилит сухость и дискомфорт.

● Ультрафиолет стоит особняком: его главная задача – обеззараживание, и у него самые строгие ограничения по использованию. Превышение времени процедуры или слишком частые сеансы могут вызвать ожог слизистой, сухость и даже ухудшить состояние. Поэтому дозировку и длительность сеанса должен определять врач, а не инструкция на коробке.

Анекдот в тему

Добавьте вашей простуде немного волшебства: положите щепотку блесток в нос перед тем, как чихнуть.

Ольга Бельская

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

Чистка печени: нужна ли она на самом деле?



Сколько препаратов в вашем ежедневном рационе? От давления, для сердца, от холестерина, для желудка… Учёные посчитали, что среднестатистический взрослый человек принимает в среднем 4–5 различных препаратов в год, а у пожилых пациентов их количество ещё выше. Разумеется, возникают мысли о том, справится ли ваша печень с такой нагрузкой? И конечно, появляется соблазн её поберечь и почистить. Разбираем, как обстоят дела на самом деле.

Биохимия чуда



Печень – весьма мудро устроенный орган. Это не просто губка, которая впитывает вредные вещества. Это мощный и сложный биохимический комбинат, в котором ежесекундно происходят многие тысячи химических реакций.

Основу печени составляют особые клетки – гепатоциты. Именно в них протекают все основные биохимические процессы. Поэтому с полной уверенностью можно сказать, что ответственность за наш обмен веществ лежит на печени.

Но в центре внимания сегодня особая функция печени – детоксикационная. Детоксикацией называется процесс избавления организма от токсинов. Мы получаем токсины извне (с едой, алкоголем, лекарствами) и изнутри (продукты распада собственных белков, например, аммиак). И печень не просто «накапливает» эти яды, чтобы другие органы не страдали. Она их перерабатывает.

Легенда о Прометее

Теперь самое удивительное. Печень – это единственный внутренний орган человека, обладающий потрясающей способностью к регенерации. Что это значит?

Если у человека удалить до 70% ткани печени, оставшаяся часть начнет стремительно расти и делиться, чтобы восстановить исходный объем. Эту особенность печени заметили еще наши предки. Помните миф о Прометее? В наказание за то, что он подарил людям огонь, его приковали к скале, и каждое утро верный слуга Зевса – орел – прилетал к Прометею и склевывал его печень. А за ночь она отрастала вновь.

Получается, что природа создала печень как саморегулирующуюся систему. Она содержит все необходимые ферменты и механизмы для того, чтобы избавляться от ядов и восстанавливать свои клетки.

Почему говорят, что надо «чистить»?

Итак, мы выяснили, что печень – это самоочищающийся орган. Но почему же тогда в интернете и по телевизору так активно предлагают «почистить» печень?

Корни этого мифа уходят в древнюю медицину, когда считалось, что болезни возникают из-за «застоя» желчи или «зашлакованности» организма. Сегодня эта идея не имеет научного обоснования, но маркетологи умело ее эксплуатируют.

Самый опасный аспект этого мифа – иллюзия, что можно «откупиться» от последствий нездорового образа жизни. Она создает ложное чувство безопасности. Увы, многие люди действительно думают, что могут позволить себе парутройку дополнительных рюмок просто потому, что у них в аптечке есть средство «для поддержания печени». Однако на деле такая схема совсем не работает.

Более того, попытки «почистить» печень с помощью различных чудотаблеток или народных средств часто не просто бесполезны, а опасны. Они не только ничего не «чистят», но и дополнительно нагружают печеночные клетки. И даже безобидные на первый взгляд чаи могут содержать алкалоиды, которые перегружают ферментные системы печени.

Немного про «чистящие» средства

Самое популярное направление «чистки» печени – желчегонные препараты. В голове рисуется яркая картинка, что с помощью желчегонки можно промыть печеночные протоки, как садовый шланг водой. Заодно и вымыть из печени разнообразные токсины. Что на самом деле?

Желчь вырабатывают печеночные клетки – гепатоциты. Чтобы ее стало больше, они должны трудиться интенсивнее обычного. Вот и получается, что принимая желчегонные, человек ненамеренно навьючивает на свою рабочую лошадку (печень) дополнительный мешок. Разве печень скажет за это «спасибо»?

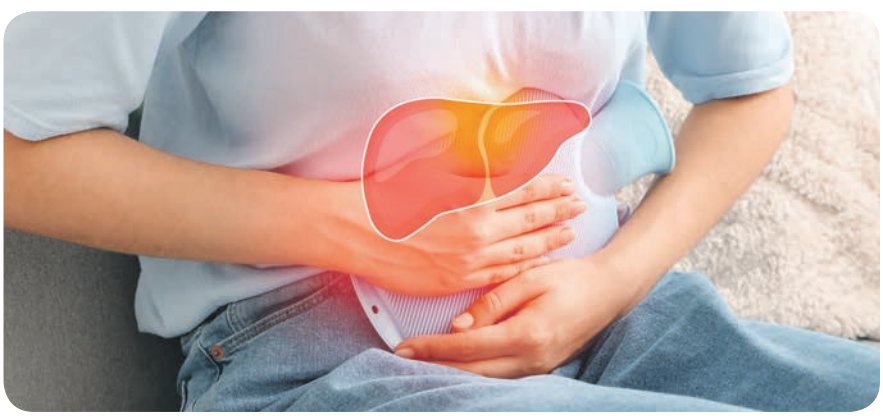
Кроме того, не стоит забывать, что желчегонные средства противопоказаны при желчекаменной болезни. Они могут спровоцировать движение камней и закупорку желчного протока. А УЗИ желчного пузыря перед «чисткой» делает меньшинство.

Далее в нашем списке – тюбаж (слепое зондирование). Когда-то он был настоящим хитом народной медицины! В интернете предлагают множество вариантов: с магнезией, с сорбитом, с растительным маслом или минеральной водой. Суть одна: выпить что-то желчегонное натощак, лечь на правый бок с грелкой и ждать. Последователи метода обещают выход «камней» и «шлаков» из печени и желчного пузыря.

Что происходит на самом деле: после процедуры человек действительно видит в кале зеленоватые или темные комочки. Ему внушают, что это вышли камни! На самом деле так выглядят комки свернувшейся желчи, масла, слизи или просто реакция содержимого кишечника на резкий выброс желчи. Но это еще полбеды.

Тюбаж заставляет желчный пузырь резко сокращаться. Если у человека есть недиагностированные камни (а у многих пожилых людей они есть), такой «удар» может сдвинуть их с места. И возникнет все та же закупорка желчного протока – состояние, требующее экстренной госпитализации. Кроме того, тюбаж может вызвать спазм сфинктера Одди, что само по себе болезненно и опасно, а за ним и реактивный панкреатит.

Также активно продвигаются сорбенты – средства, предназначенные для выведения токсинов из кишечника. Идея состоит в том, чтобы минимизировать всасывание токсических веществ и разгрузить печень. Однако качественных исследований, подтверждающих, что этот способ рабочий, до сих пор нет. Зато точно известно, что длительный прием сорбентов вызывает запоры, дефицит некоторых микроэлементов и нарушение нормальной микрофлоры.





Отдельно про статины

Пожалуй, страх за здоровье печени – главная причина, по которой пациенты отказываются от приема холестеринснижающих препаратов. Да, статины могут незначительно повышать уровень печеночных ферментов в крови (АЛТ и АСТ). И почему-то это рассматривается (даже врачами!) как маркер разрушения печеночных клеток. Однако причина повышения печеночных ферментов совсем другая: статины временно увеличивают проницаемость печеночных клеток. Они остаются целыми, нормально функционирующими, но пропускают в кровь свое содержимое несколько больше обычного. Через несколько недель проницаемость восстанавливается до прежних значений, и уровень трансаминаз приходит в норму.

Мало того. По данным крупных клинических руководств, для пациентов с хроническими заболеваниями печени (например, с жировой болезнью или вирусным гепатитом) прием статинов не только не опаснее, чем для здоровых людей, но и приносит пользу – снижает риск гепатоцеллюлярной карциномы (рака печени).

Читайте дальше на стр. 10

Продолжение. Начало на стр. 8

Чистка печени:

Что действительно вредит печени?

Разобравшись с мифами о «чистках», давайте посмотрим на реальные угрозы. Если печень – это саморегулирующийся химический завод, то что может вывести его из строя? Ответ не всегда очевиден.



Алкоголь

Начнем с того, о чем сказано уже тысячи и даже миллионы раз, но повторить стоит: безопасной дозы алкоголя не существует. Этанол – прямой гепатотоксин. Он не «нагружает» печень, он ее разрушает.

Попадая в организм, алкоголь перерабатывается в печени с помощью фермента алкогольдегидрогеназы. В результате образуется ацетальдегид – вещество, которое в десятки раз токсичнее самого этанола. Именно ацетальдегид повреждает мембраны гепатоцитов и провоцирует их жировое перерождение, которое в конечном итоге может привести к циррозу. Цирроз печени – неизлечимое заболевание с крайне негативным прогнозом. Отказаться от алкоголя хотя бы на несколько месяцев – отличный подарок печени.

Лекарства

Это самая деликатная тема, потому что здесь важно найти баланс: не запугать вас, но и не оставить без важной информации.

Да, лекарства могут вредить печени. Это факт. Но давайте сразу оговоримся: в подавляющем большинстве случаев правильно назначенные и принимаемые по инструкции препараты безопасны. Врачи рекомендуют их, оценивая соотношение пользы и риска, и польза почти всегда многократно превышает риск.

Какие группы препаратов требуют особого внимания?

Мы не говорим, что этих лекарств нужно бояться. Мы говорим: принимать их нужно с умом и под контролем врача.

- **Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).** Сюда же отнесем парацетамол. То, что мы часто пьем от боли в суставах или головной боли. Длительный и бесконтрольный прием этих препаратов – одна из частых причин поражения печени. Если вам нужно принимать их регулярно, обсудите это с врачом.
- **Антибиотики и противогрибковые.** Они спасают жизни, но некоторые из них могут вызывать реакцию печени, особенно у пожилых людей или при длительных курсах. Принимайте антибиотики только по назначению врача и не прерывайте курс раньше времени без его ведома.
- **Препараты на основе амиодарона.** Это лекарства для лечения аритмий – назначаются только врачом, и их прием требует регулярного контроля функции печени.

БАДы и травы

Увы, иногда натуральное становится опасным. По статистике БАДы занимают пятую строчку в рейтинге веществ, вызывающих острое повреждение печени. Особенно настороженно следует отнестись к многокомпонентным препаратам с разными растительными экстрактами. Благо врачи сейчас зачастую неплохо разбираются в составах содержимого привлекательных баночек. Так не ленитесь советоваться с ними по поводу приема желаемого препарата.

Метаболический синдром

Этот враг – самый коварный. А все потому, что он становится виновником неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП) – состояния, когда часть печеночной клетки замещается жиром. Старое название НАЖБ – жировой гепатоз или ожирение печени.

Метаболический синдром – это комплекс обменных нарушений, которые часто возникают у лиц с лишним весом, сахарным диабетом и артериальной гипертонией. И как раз одно из последствий такого нарушения – накопление жира в печеночных клетках. Этот жир рано или поздно вызывает воспалительный процесс, который может прогрессировать в стеатогепатит, фиброз, цирроз и даже рак. И, что важно, наличие НАЖБП делает печень гораздо более уязвимой к токсическому действию любых веществ – включая лекарства. Давайте ответственно относиться к своему весу, уровню артериального давления и сахара.

нужна ли она на самом деле?

Полезные привычки

Итак, вместо того чтобы искать «волшебную таблетку», посмотрим на то, что действительно помогает печени оставаться здоровой.

1. Здоровое питание

Увеличьте долю овощей, фруктов, цельнозерновых, нежирного мяса, рыбы и творога. Ограничьте потребление трансжиров (фастфуд, маргарины), рафинированного сахара и продуктов с консервантами.



2. Контроль веса

Потеря даже 5–7% от исходной массы тела значительно уменьшает количество жира в гепатоцитах и снижает воспаление.

3. Физическая активность

Стремитесь к 150 минутам умеренной нагрузки в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед). Это улучшает чувствительность к инсулину и способствует уменьшению жировой инфильтрации печени.

4. Отказ от алкоголя

Еще раз: безопасной для печени дозы алкоголя не существует.

5. Вакцинация

Сделайте прививку от гепатита В – это единственный надежный способ защититься от одного из самых опасных вирусов, ведущего к циррозу и раку печени.

6. Осознанный прием лекарств

Не назначайте себе сами антибиотики, обезболивающие или БАДы. Всегда сообщайте врачу обо всех препаратах, которые вы принимаете.



7. Регулярные чекапы

Раз в год сдавайте минимум: общий анализ крови и биохимию (АЛТ, АСТ, ГГТ, билирубин, холестерин, глюкоза). Это позволит заметить отклонения на ранней стадии.

Будьте здоровы!



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

Фото из личного архива Елены Кидяевой



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама. 12+

Почему всё время мёрзнут стопы?

Мне 44 года, и даже летом в жару я хожу в носках. Ступни ледяные. Сосуды проверила – все в норме. Спасибо!

П. А. Кубышкина, г. Саранск

Чаще всего причина кроется в нарушении периферического кровообращения. Это может быть вегетососудистая дисфункция (когда сосуды спазмируются от стресса), низкое артериальное давление или анемия (дефицит железа). Реже виновниками становятся сахарный диабет или заболевания щитовидной железы (гипотиреоз замедляет обмен веществ и теплопродукцию). Сосуды вы проверили – их не трогаем. Обратитесь к терапевту и сдайте общий анализ крови, ТТГ и глюкозу. Если отмечаете за собой неспокойный психоэмоциональный фон и нервозность, дополнительно посетите психолога и/или психотерапевта. Берегите себя!



Женский чек-ап сентября: выявить и обезвредить



Сентябрь пахнет не только яблоками и школьными букетами, но и новыми заботами. Не ныряйте в дела сразу. Время выдохнуть после летнего огородничества и позаботиться о себе. Давайте договоримся: мы не будем лечить болезни – мы будем ловить их на самом подходе. С помощью грамотного обследования!

Почему именно сейчас?

Сентябрь – идеальное окно для профилактики. Осенью начинается сезон вирусов, перепадов давления и гиподинамии, когда мы перебираемся с дачных грядок обратно в уютные квартиры на диван. Если успеть обследоваться в начале осени, у вас будет время скорректировать слабые места организма до того, как нагрянут холода.

Важно: чек-ап в этой статье полностью подходит только для женщин, которые считают себя относительно здоровыми. Если у вас уже есть хронические заболевания, список может быть дополнен лечащим врачом.

Что можно сделать дома

Начнем с самого простого. Нам понадобятся весы, сантиметровая лента, тонометр и зеркало.

1 **Измерьте сантиметровой лентой окружность талии.** В норме она должна быть меньше 80 см. Если больше или же цифра растет – повод срочно переосмыслить содержание своей тарелки и увеличить двигательную активность.



2 **Взвесьтесь и рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ).** Делается это так: в числитель внесите величину своего веса в килограммах, а в знаменатель – рост в метрах в квадрате. Например, 70/1,63 х 1,63=26,3. Норма ИМТ 19–25 кг/м^2.

3 **Контроль артериального давления.** Даже если с вашим давлением все в порядке, не поленитесь измерить его. Покупать тонометр для этого не обязательно. Это можно сделать у знакомых гипертоников и во многих аптеках.

4 **Разденьтесь и встаньте около зеркала. Внимательно осмотрите родинки.** Если какая-то родинка изменила форму, стала зудеть или кровоточить – срочно к онкологу или дерматологу.

Что покажет кровь

Придется сдать на несколько шприцев. Но не волнуйтесь. Организм этого практически не почувствует.

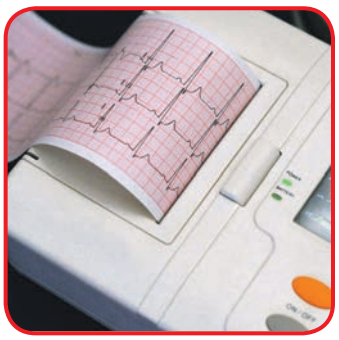
- **Общий анализ крови –** покажет анемию (низкий гемоглобин) или воспаление (лейкоциты, СОЭ). Женщины особенно подвержены железодефициту из-за месячных.
- **Биохимический развернутый профиль:** глюкоза и гликированный гемоглобин (ваши маркеры диабета, даже если вы не сладкоежка), липидный профиль (холестерин, который откладывается на стенках сосудов), креатинин и мочевая кислота (здоровье почек), печеночные пробы (АЛТ, АСТ, ГГТП), С-реактивный белок, ферритин.
- **ТТГ (тиреотропный гормон).** Щитовидная железа управляет всем: настроением, весом, либидо, пульсом. Не стоит путать снижение ее функции с осенней хандрой.

Заглянуть внутрь себя

Здесь начинается самое дорогое, но и самое информативное.

- **Маммография.** Важно для раннего выявления рака груди. Можно по желанию дополнить УЗИ молочных желез. Так обследование станет полнее.
- **ЭКГ.** Сердце – наш мотор. Сердечный ритм и признаки перегрузки желудочков дают врачу информацию о том, в каком состоянии находится сердечная мышца. Если у вас когда-либо было ощущение, что сердце замирает или «взбрыкивает» – дополните обычную ЭКГ холтеровским мониторированием.







- **Рентгенография легких или КТ (в зависимости от статуса курения).** Не флюорография, а именно рентгенография грудной клетки (она четче). Некурящим – раз в 2 года достаточно. Если вы курите и вам 40–50 лет – раз в год. Если вам за 50 и вы курите – уже появляется показание к компьютерной томографии. Легкие не болят до последнего, не ждите.
- **Фиброгастроскопия (ФГС) и колоноскопия (ФКС).** Понимаем, звучит страшно. Но регулярно проходить эндоскопию – верный способ защититься от рака пищевода, желудка и кишечника. Если у ваших родственников (родителей, братьев/сестер) не было полипов или рака желудка/кишечника – достаточно проходить ФГС и колоноскопию раз в 5 лет. Если семейный анамнез отягощен – раз в год.
- **УЗИ щитовидной железы.** Даже если ТТГ в норме.

Визиты к врачам

В сентябре врачи еще не в новогодней «горячке», очереди меньше, а настроение у медиков после отпусков боевое. Запишитесь на приемы заранее.

- **Гинеколог и ПАП-тест.** Даже если вас ничего не беспокоит. Рак шейки матки – коварная болезнь, которая не проявляет себя годами, но выявляется простым мазком на онкоцитологию. Сделайте это в сентябре, чтобы успеть пройти кольпоскопию или сдать анализы на ВПЧ до того, как начнется сезон простуд.
- **Стоматолог.** Кариес и проблемы с деснами – это ворота инфекции во всем организме.
- **Терапевт.** Придите к терапевту с результатами анализов.

терапевт Елена Кидяева

Зачем в креме мочевина?

По совету косметолога купила крем с мочевиной. Но я помню из школы, что это продукт распада белков, и мы его выводим как «шлак». Как вдруг мочевина стала главным увлажнителем? Объясните, пожалуйста.

Мария Николаевна Б., г. Ставрополь

Да, химически мочевина (карбамид) действительно является конечным продуктом обмена веществ и выводится с мочой. Но в малых концентрациях (до 10%) она работает как «насос»: притягивает молекулы воды из глубоких слоев кожи в роговой слой и удерживает их там. Кроме того, мочевина растворяет мертвые клетки эпидермиса, благодаря чему кожа становится гладкой. Поэтому кремы с ней помогают при атопическом дерматите, экземе и просто сухой коже на локтях и пятках. Более высокие концентрации (от 20% до 40%) используются уже в лечебных мазях для размягчения грубых мозолей. Постарайтесь воспринимать карбамид не как побочный продукт работы организма, а как полноценное химическое вещество.

Чем разбавить горячий чай?

Я не люблю пить чай горячим, но не могу ждать, пока остынет, поэтому наливаю в кружку немного холодной воды из кулера. Жена говорит, что это вредно для желудка. А я читал, что кипяток вообще рак пищевода вызывает. Как правильно? Разбавлять водой, ждать или бросать лёд?

Егор В., г. Томск

Если вы добавляете воду из кулера комнатной температуры, ничего страшного с желудком не случится. Горячая вода просто смешается с теплой, но при этом останется водой. А вот добавлять лед в горячий чай не стоит – он портит вкус напитка. Не лучшим решением также будет использовать для охлаждения чая обычную воду из-под крана. Она не всегда бывает безопасной для употребления.



Полный отказ от алкоголя

Что по этому поводу думает наш организм?



Мы привыкли воспринимать трезвость как акт силы воли или скучную обязанность. Но с точки зрения биохимии и нейробиологии отказ от алкоголя – это грандиозная перестройка. Этанол встраивается в обмен веществ настолько глубоко, что его внезапное исчезновение запускает целый каскад реакций. Что же чувствует человек и когда организм начнёт говорить вам искреннее «спасибо»?

Первые дни

Сценарий первых дней без алкоголя кардинально различается в зависимости от стажа его употребления. Если вы относитесь к категории «бокал по пятницам», то уже через 12–24 часа этанол полностью покинет кровь и ткани. Но если потребление было систематическим, даже в небольших дозах, первые 6–12 часов могут омрачиться плохим самочувствием.

Дело в том, что этанол долгое время играл роль внешнего регулятора для центральной нервной системы, искусственно угнетая ее активность и повышая порог возбудимости. Когда человек резко убирает этот якорь, мозг, лишенный привычного тормоза, входит в режим гипервозбуждения.

На практике это выливается в классический набор: тремор рук, липкий холодный пот, пульс под 90–100 ударов в минуту в состоянии покоя, тошнота, рвота, головная боль и грызущая тревога. Кроме того, сон становится поверхностным, часто снятся кошмары, что не позволяет нервной системе хорошо восстановиться. Увы, алкоголь разрушал здоровую архитектуру фаз быстрого и медленного сна годами, и теперь организму предстоит учиться отдыхать заново.

Через несколько дней многие сталкиваются с неожиданным аппетитом на простые углеводы – булки, шоколад, сладкий чай. Это происходит потому, что алкоголь грубо нарушает обмен глюкозы в клетках, и мозг, оставшийся без привычного топлива, пытается выпросить энергию самым быстрым и дешевым способом – перекусить сладеньким.

Неотложное состояние

Если человек пил плотно и долго (синдром зависимости), пик абстиненции приходится на 48–72 часа. В это время существует реальный риск судорожных припадков и даже белой горячки – пугающих зрительных и слуховых галлюцинаций. Это та ситуация, когда нужно вызвать скорую помощь, которая доставит в наркологический стационар. Белая горячка считается реанимационным состоянием.

Первые недели

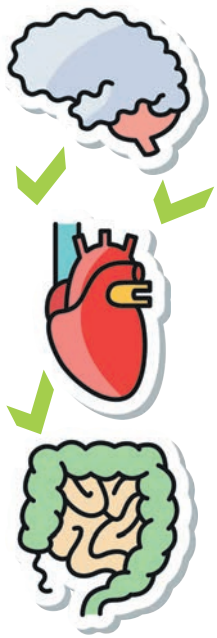
К исходу 7–8 дней острая фаза нервного перенапряжения обычно стихает. Организм завершает первый этап вывода метаболитов этанола, и человек начинает замечать первые по-настоящему приятные бонусы.

Начинает восстанавливаться сон. Перестают беспокоить кошмары, процесс засыпания становится проще. Улучшается внешность: уходит землистый цвет лица и одутловатость, почки и печень начинают работать лучше. Однако уровень тревоги и желание заглушить ее выпивкой могут оставаться достаточно сильными.

Месяц трезвости

Рубеж в 30 дней – это точка невозврата для многих. Если человеку удалось выдержать эту паузу, шанс того, что он продержится и дальше, сильно возрастает.

Заметно лучше начинает работать **нервная система.** В голове появляется ясность, память становится крепче, умственная работа дается легче. Исследования показывают, что объем серого вещества в префронтальной коре (зоне, отвечающей за самоконтроль и принятие решений) начинает увеличиваться уже через 2–3 недели абсолютной трезвости.



Сердечно-сосудистая система получает долгожданную разгрузку. Артериальное давление снижается в среднем на 5–10 мм рт. ст., пульс становится ровнее, уменьшается риск инфарктов и инсультов. Жидкость, которая раньше задерживалась из-за алкогольной интоксикации, начинает свободно выводиться, что разгружает сосудистое русло.

Заметные улучшения прослеживаются и в **желудочно-кишечном тракте**. Слизистая желудка, атрофированная и раздраженная, восстанавливает свой барьерный слой, уходит изжога и тяжесть после еды. Кроме того, нормализуется микробиота: алкоголь был мощным антисептиком, уничтожавшим полезные штаммы бактерий, и теперь кишечник начинает заселяться правильной флорой, что напрямую влияет на иммунитет.

Долгосрочная перспектива

За полгода трезвости полностью восстанавливает свою структуру печень. Кроме того, значительно снижается риск развития онкологических заболеваний (в частности, рака ротовой полости, пищевода, молочной железы и толстой кишки).

Через год без алкоголя возвращается либидо, улучшается эректильная функция, повышается выносливость и работоспособность.



На самом деле отказ от алкоголя – это не подвиг и не наказание. Это просто возвращение к тому состоянию, в котором организм должен находиться по умолчанию: без лишней нагрузки на печень, без скачков давления по утрам и без сожалений о вчерашнем вечере. Еда снова начинает казаться вкуснее, сон – глубже, а утро – добрым. И начинается это не с понедельника, а с того момента, когда вы просто решаете пропустить сегодняшний бокал.

терапевт Елена Кидяева

На каком боку спать сердечнику?

Мне 67 лет, недавно выписали из больницы после инфаркта. Сосед по палате сказал, что сердечникам категорически нельзя спать на левом боку – сердце пережимается. Я всю жизнь сплю только так, а теперь боюсь ложиться. На каком боку вообще правильно спать при больном сердце?

Сергей Иванович, г. Коломна

Сердце находится в грудной клетке, зафиксированной ребрами и грудиной. Оно не может «пережаться» от того, что вы лежите на левом боку. Однако у некоторых людей с увеличенным сердцем (кардиомегалия) или выпотом в перикарде сон на левом боку может создавать дискомфорт, ощущение тяжести или перебои из-за небольшого смещения сердца под собственной тяжестью. Прислушивайтесь к себе. Если на левом боку вы чувствуете дискомфорт, одышку или сердцебиение – перевернитесь на правый. Если никаких ощущений нет – спите как привыкли.

Шкворчащей свининки кусок – польза здоровью или урок?



Свинина – это сочность, которой не хватает постной курице, и нежность, которую сложно найти в говядине. Однако, как и в любом другом мясе, в ней важно разбираться – выбирать правильные части для готовки и знать, кому стоит быть осторожнее. Разбираемся, как получить от свинины максимум пользы и удовольствия.

Чем полезно свиное мясо

✔ **В 100 г постной свинины содержится 17–22 г белка,** причем набор аминокислот в мясе близок к идеальному для человека.

✔ **Очень богато витамином B1 (тиамин), а также B2, B6 и B12,** которые поддерживают нервную систему и кроветворение.

✔ **Много гемового железа в легкоусваиваемой форме и цинка,** важного для иммунитета и заживления тканей.

✔ **Богато селеном – антиоксидантом,** поддерживающим щитовидную железу и сердечную мышцу.

Свинина VS говядина, курица, индейка



Свинина выигрывает у всех трех видов мяса по содержанию витамина B1 и по сочности даже постных частей. Говядина, курица и индейка выигрывают у свинины по более низкому содержанию насыщенных жиров. Разумная стратегия – не исключать свинину полностью, а выбирать более постные части и потреблять их 2–3 раза в неделю, чередуя с птицей, говядиной. Разнообразие важнее, чем полный отказ от одного вида мяса.

Каждая часть пойдёт на пользу

Для регулярного питания (2–3 раза в неделю) лучше выбирать вырезку, окорок и лопатку. Шею, корейку и грудинку стоит оставить для праздничного стола. Самый безопасный способ приготовления – запекание, варка или тушение с большим количеством овощей.

Часть туши	Жирность	Белок, г/100 г	Ккал/100 г	Для каких блюд	Кому ограничить
Вырезка	Самая постная (5–7%)	20–22	140–160	Стейки, запекание целиком, шашлык	Практически без ограничений
Окорок (задняя нога)	Постный (7–10%)	19–21	160–190	Варка, запекание, тушение, ветчина, котлеты, супы	При высоком холестерине
Лопатка	Средняя жирность (10–15%)	17–19	200–250	Тушение, рагу, гуляш, фарш, котлеты	При панкреатите и подагре
Корейка (спинная часть)	Умеренно жирная (12–18%)	16–18	220–280	Жарка на кости, отбивные, барбекю, супы	При повышенном холестерине
Шея	Жирная (20–30%)	15–17	300–400	Шашлык, жарка, запекание	При атеросклерозе и холецистите
Грудинка	Очень жирная (30–40%)	14–16	350–450	Бекон, варка, запекание, супы	При всех сердечно-сосудистых заболеваниях
Голяшка (рулька)	Средняя жирность (10–15%)	18–20	200–250	Запекание, студень, варка, супы	При подагре

Отбивные из свиной вырезки в кляре

Ингредиенты:

500 г свиной вырезки; 2 яйца; 4 ст. ложки муки (с горкой); 2 ст. ложки сметаны; соль – по вкусу; растительное масло для жарки.

Приготовление:

Мясо нарезать на куски толщиной 1,5–2 см. Отбить кусочки с двух сторон до толщины 1 см, не усердствуя. Посолить. Взбить яйца со сметаной, добавить муку, перемешать до исчезновения комочков. Хорошо разогреть масло на сковороде. Каждый кусок мяса обмакнуть в кляр, дать лишнему стечь и выложить на сковороду. Жарить по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Огонь – средний. Готовые отбивные выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

Совет

Вырезку важно не пережарить. Если сомневаетесь в готовности, сделайте надрез в середине – внутри мясо должно быть слегка розоватым, сок прозрачный, без розового оттенка.

Домашняя буженина



Ингредиенты:

2 кг свиной лопатки (одним куском); 5 зубчиков чеснока; 2 ст. ложки растительного масла; 1 ст. ложка соли; 1 ст. ложка молотой смеси перцев; 1 ч. ложка паприки; 1–2 веточки розмарина или тимьяна.

Приготовление:

Чеснок нарезать тонкими пластинками. В мясе сделать ножом глубокие прорези и вложить в них пластинки чеснока. Смешать масло, соль, смесь перцев и паприку, тщательно натереть кусок мяса со всех сторон. Оставить мясо при комнатной температуре на 2 часа. Добавить розмарин и завернуть в два слоя фольги. Разогреть духовку до 200°С, поставить противень с мясом на 20 минут. Затем убавить температуру до 160°С и запекать до готовности из расчета 45 минут на каждый килограмм веса. Готовую буженину оставить в фольге до остывания или подавать сразу в горячем виде.



Когда не стоит есть свинину

- ***Атеросклероз, ишемия, перенесенные инфаркт или инсульт – прямые противопоказания для жирной свинины. Можно лишь постную вырезку – изредка и небольшими порциями.***
- ***Свинина содержит пурины, которые при распаде образуют мочевую кислоту. При обострении подагры свиное мясо надо полностью исключить, а в период ремиссии есть не чаще раза в месяц и только постные части.***
- ***Свинина требует активной выработки ферментов и желчи. В период обострения панкреатита и холецистита исключается полностью, в стадии ремиссии допустима только вырезка в отварном или запеченном без корочки виде.***
- ***При жировом гепатозе, гепатите и циррозе свинину лучше не есть совсем. Постная вырезка изредка допустима, но только с разрешения врача.***
- ***Из-за высокой калорийности жирные части свинины нежелательны при избыточном весе. При диабете 2 типа жирное мясо ухудшает чувствительность к инсулину.***
- ***После 70–75 лет ферментативная активность ЖКТ снижается. Свинина переваривается долго и может вызывать тяжесть, вздутие и запоры. Лучше выбирать более легкое мясо.***

Свинина и домашние питомцы

Владельцы собак и кошек спорят: можно ли давать свинину? Одни категорически запрещают, считая это мясо ядом для питомца. Другие указывают на корма со свининой в зоомагазинах и запросто угощают своего любимца шашлыком и буженинкой. А истина, как всегда, посередине.

Сырую, соленую, сыровяленую свинину категорически нельзя. В ней могут быть паразиты, а также вирус болезни Ауески – безопасный для человека, но смертельно опасный для животных. Он выживает при минусовых температурах, но при 80–100°С быстро гибнет.

Термически обработанное мясо допустимо, но только как маленькое редкое угощение, а не постоянный рацион.

Корма со свининой – отдельная история. В промышленных кормах используют специально обработанное обезжиренное мясо. Это не тот продукт, что со стола. Корма безопасны, но к домашнему кормлению отношения не имеют.



Варвара Мягкова

Ещё один шанс повзрослеть



Из спортзала я шла довольная и даже какая-то благостная. Тело приятно побаливало после физической нагрузки, зато голова была лёгкая-лёгкая. Роились какие-то незначительные мысли. А нос сам собой ловил солнечные лучи, готовые раскрасить его пятнышками веснушек.

Столик у окна был занят

М-м-м… Как невероятно пахло из ближайшей кофейни!

Но ведь после тренировки нельзя.

Хорошо-хорошо, но я только ма-аленькую чашечку…и кусочек чизкейка.

Но нельзя же…

Ну я немножечко…чуть-чуть.

Критично осмотрев свое отражение в затемненной витрине кафе, я решила, что легкий перекус мне не повредит, и в предвкушении вкусненького радостно заскочила в кофейню. Расплатившись у кассы и вооружившись вожделенным десертом и ароматным напитком, я дернула плечами, поправляя спортивную сумку, и повернулась лицом к залу. Я уже даже представляла себе маленький столик у окна. И он действительно там оказался. Вот только был занят… моим расфуфыренным мужем и какой-то девицей, годящейся ему в дочери.

Парочка сидела, взявшись за руки, и мило о чем-то ворковала. Конечно, им было не до разгоряченной спортом и неожиданной картиной дамочки, льющей себе на кроссовки горячий кофе.

– Что-то случилось? Вам помочь? – подбежала ко мне участливая официантка.

Я отрешенно покачала головой, не сводя глаз с мужа и его пассии. Щебет девушки в ярком чепце заставил его повернуться в мою сторону, и наши взгляды встретились.

Сына я тебе не отдам

– Зачем ты поперлась в это кафе? Ты же никогда не ешь после тренировки! – Муж мерил шагами нашу спальню.

Я недоуменно взглянула на Петра. Мне казалось странным, что в этой катастрофически удручающей ситуации его волнует такая ерунда.

– Мне захотелось кофе. Имею я право? – тихо спросила я, все еще глядя на мужа круглыми от удивления глазами.

– Ну вот и я зашел кофе попить. Имею право?

Я не сразу нашлась, что ответить.

– Петь, ты знаешь, я, наверно, чего-то не понимаю в этой жизни. Но тем не менее, я собиралась пить кофе с чизкейком, а не с молодым мускулистым мужиком. Конечно, я как-то не готова была увидеть тебя в компании юной особы, с готовностью отвечающий на твои ухаживания. Я, Петь, наверно, пойду вещи собирать. Мы же оба понимаем, что мне теперь тут не место.

– Ты можешь отчаливать хоть сейчас, – взбеленился муж. – Но сына я тебе не отдам. Поняла?

– А твоя девица готова уже стать мамой чужому ребенку? – просто спросила я. И, не дождавшись ответа, пошла собирать вещи – свои и ребенка.

От тебя не убудет

– А ну и дура! – заключила подруга Лида, когда я излила ей свое горе вместе с потоком слез. – От таких мужиков не уходят. Деньги, положение, не урод. Ну, подумаешь, гульнул немного. От тебя что, убудет?

Я воззрилась на Лиду как на инопланетянина.

– Лид, да ты что? Он же изменил мне, – искренне удивилась я.

– П-ф-ф! – бурно отреагировала подруга. – Не первый раз. – И увидев выражение моего побледневшего враз лица, уже осторожнее добавила. – Только не говори, что ты не знала. Все это видели.

Домой я шла на ватных ногах. На улице уже было темно, но темно было и у меня на душе. Если бы не сын…

– Кать, ты чего? На тебе лица нет, – засуетилась мама, когда, не помня себя, я ввалилась в квартиру. – Случилось чего?

Сил ответить у меня не было. Да и не знала я, что тут можно ответить. Тихонечко сняла туфли и закрылась в ванной.

Если бы не сын…

> *Мы становимся крепче там, где ломаемся.*
>
> *Э. Хемингуэй*

Мне нужно экономить

– Катюша, ты? – из анабиоза меня вывел бодрый мужской голос. – Катька, Киселёва! Не узнала, что ли? Это же я, Тоха. Ну, Антон Айвазян.

Я натянуто улыбнулась мужчине. Узнала. Но общаться, вспоминать студенческие годы развеселые сил не было абсолютно.

– Ого, приличный набор! – присвистнул Антон, когда я стала выкладывать на ленту кассы продукты из тележки. – Большая семья? Дети? Муж? Ты у нас всегда красавица была. Слышал, что и замуж рано вышла.

Я кисло посмотрела на гору продуктов, которая медленно двигалась в сторону кассира. Задумавшись, я и не заметила, что набрала привычный набор. Такой, как мы всегда покупали с Петром. Мелькнула мысль, что нужно экономить. Что теперь я не могу позволить себе моцареллу на завтрак и миндаль с финиками в качестве перекуса. Тем более, что спортивный зал мне тоже пришлось обходить стороной. Абонемент туда мне был теперь не по карману.

– Семья, – вяло кивнула я, но вернуть продукты на полку так и не решилась.

Я знала, что не пропаду

Антон подвез меня до дома, всю дорогу рассказывая о своем бизнесе, близнецах Гарике и Сюзанне, умнице-жене и новой даче, «в которую еще вкладывать и вкладывать». Я слушала, жадно впитывая рассказ о простых семейных радостях, бесхитростных желаниях, искренних эмоциях.

– Антон, а возьми меня к себе на работу. Я безработная, – вдруг выпалила я, и слезы покатились по щекам горячим потоком.

Мужчина воззрился на меня удивленным взглядом. А я выговаривала все то, что копилось во мне долгие месяцы, разъедало душу, жгло сердце. И с каждым словом, с каждой слезинкой мне становилось легче.

Антон смотрел на меня с жалостью и изумлением.

– Кать, да я бы рад, но у меня шпалопропиточное предприятие. Я даже не знаю, что бы ты могла там делать.

– Спасибо, что выслушал, Тоха, – искренне поблагодарила я. – Я не пропаду. Честно. Теперь я знаю, что мне делать. Мне есть ради кого жить. У меня сын.

Я выпрыгнула из машины, достала сумки из багажника. И уже точно знала, что не пропаду. Судьба давала мне второй шанс повзрослеть, и я не собиралась его упускать.

Екатерина

16+
ПОДПИСКА НА 1-Е полугодие 2027 года!
СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2027 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
146,92 ₽*	293,84 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
440,76 ₽*	587,68 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
734,60 ₽*	881,52 ₽*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2027 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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

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



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

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

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

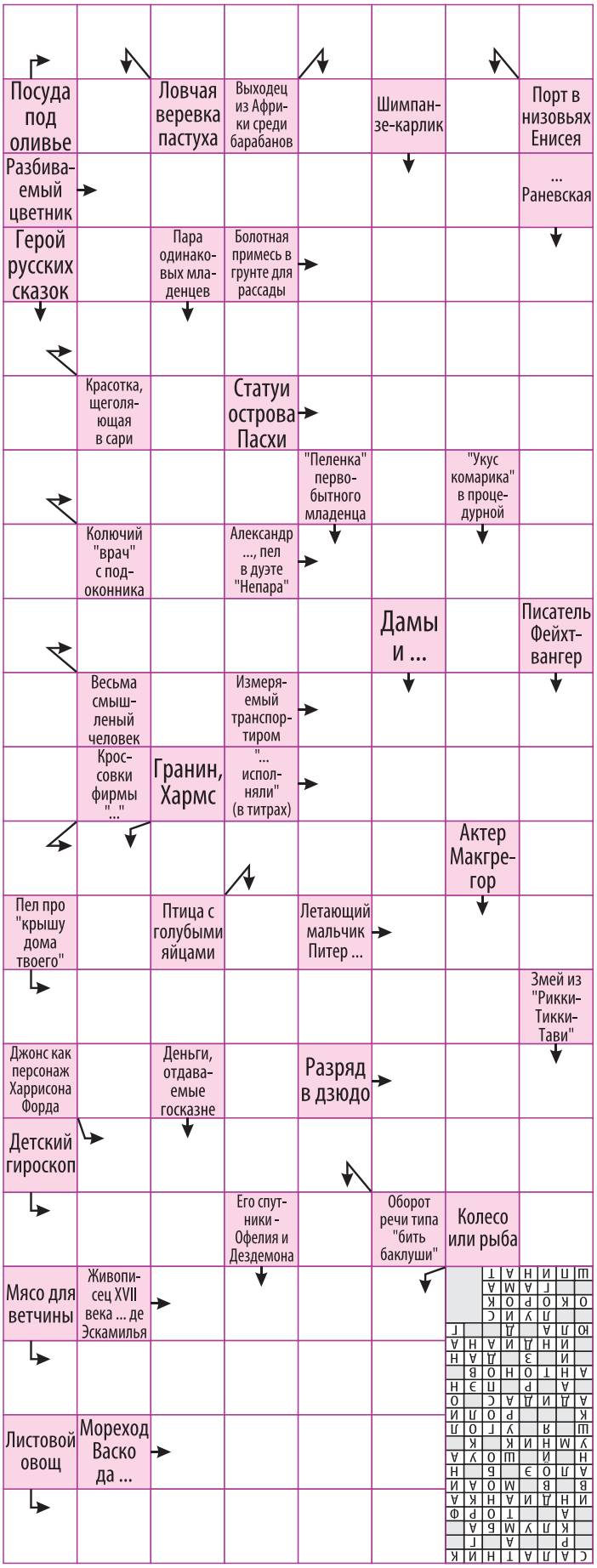
ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



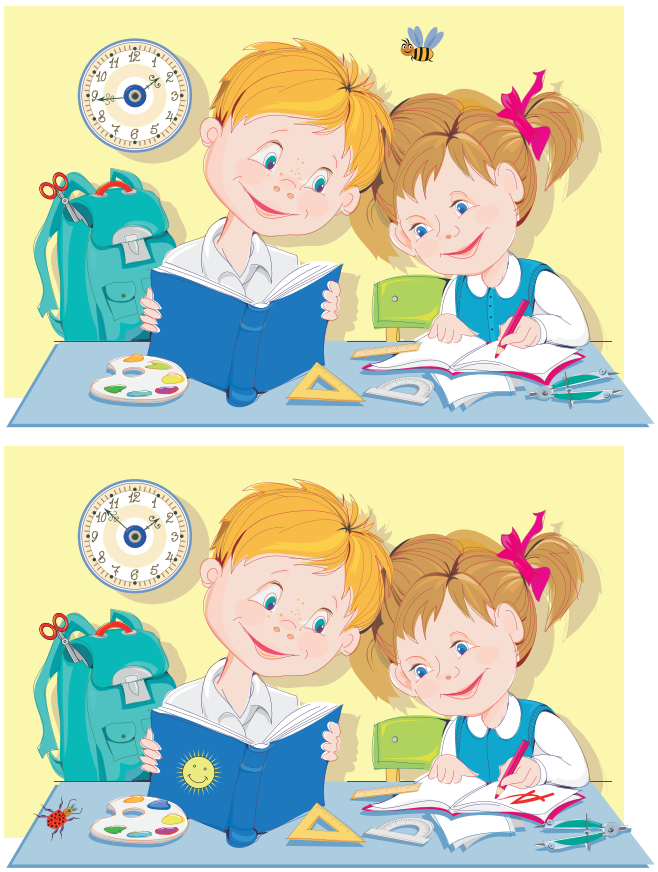
* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте https://podpiska.pochta.ru.

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

Тренируем память и смекалку



НАЙДИТЕ 8 ОТЛИЧИЙ



Логические загадки

1. Завтра «это» уже было, а вчера «это» только будет. Что это?
2. Марсианские ученые доказали, что разгадывание загадок опасно для здоровья человека, особенно для его головы. Почему?

ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 8 отличий»:



Логические загадки:

1. Это – сегодня.
2. Потому что люди ломают над загадками голову.

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.). 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 3х3 цифры не повторялись.



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

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

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

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

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

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

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

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

ГОРОСКОП НА 4–17 СЕНТЯБРЯ



ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*

В ближайшие две недели кипучая энергия Овнов найдет выход в физической активности на свежем воздухе. Работа с землей, сбор ягод или просто долгая быстрая ходьба помогут снять накопившееся напряжение. Главное – не забывайте про отдых и легкую разминку, чтобы настроиться на новый день.



ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*

Тельцам стоит побаловать себя гастрономическими удовольствиями: домашняя выпечка или ужин в уютном ресторане поднимут настроение. Однако следите за тем, чтобы тяга к сладкому не отразилась на фигуре и давлении. Добавьте в рацион больше чистой воды плюс неспешные прогулки перед сном.



БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*

Близнецов ждет настоящий информационный шквал, новости будут сыпаться со всех сторон. Чтобы не утонуть в потоке сообщений, заведите красивый ежедневник и записывайте туда только важное. И берегите зрение: делайте перерывы при работе с гаджетами каждые сорок минут.



РАК • *21 июня – 22 июля*

Семейные Раки почувствуют особую потребность укрепить родственные связи и разжечь домашний очаг. Устройте воскресный обед для самых близких или разберите старые семейные фотоальбомы вместе с детьми. Тепло родного дома станет лучшим лекарством от накопившейся усталости.



ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*

Для Львов наступит пора расширения кругозора через новые знания. Прослушивание аудиолекций, изучение карты звездного неба или чтение исторической литературы откроют неизведанные горизонты. Можно и из дома не выходить. Любопытство будет вашим главным двигателем.



ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*

Девам пора провести ревизию в гардеробе и домашней аптечке – избавление от старых вещей принесет обновление. На освободившееся место придут новые полезные приобретения. Только внимательно читайте инструкции к новым витаминам или косметике.



ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*

Весов потянет наводить красоту вокруг себя: покупать свежие цветы, менять шторы или переклеивать обои. Эстетическое удовольствие от преображенного пространства будет огромным. Главное – не поднимайте тяжелое самостоятельно и используйте стремянку, а не шаткий стул.



СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*

Глубокие Скорпионы могут случайно раскрыть кому-то свои самые сокровенные тайны под влиянием момента. Однако, прежде чем делиться личным, убедитесь в надежности собеседника. Для душевного равновесия звезды советуют чаще принимать контрастный душ по утрам.



СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*

Неуемная энергия Стрельцов потребует выхода, идеальным решением станут короткие поездки по окрестностям на выходные. Новые пейзажи быстро снимут любую хандру. Только позаботьтесь о надежной защите от насекомых в лесу или у реки, укусы могут доставить немало хлопот.



КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*

Козероги проявят чудеса дисциплины и смогут закрыть все финансовые вопросы, которые висели мертвым грузом. Это подарит чувство невероятной легкости. Не забывайте расслаблять вечно напряженную шею: мягкий шерстяной шарф и легкая разминка спасут от вечерних головных болей.



ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*

Водолеи почувствуют потребность делиться своим внутренним светом. Рассказывайте увлекательные истории младшему поколению, делитесь хорошим настроением с соседями. Посещение театра или концерта станет отличным источником вдохновения и положительных эмоций.



РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*

Интуиция Рыб обострится до предела, позволяя читать мысли окружающих буквально между строк. Доверяйте своему внутреннему голосу в выстраивании отношений. А восстановить тонкие настройки души помогут тихие вечера с хорошей книгой и чашкой ромашкового чая с медом.

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

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

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

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

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

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

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

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

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

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

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

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

№ 17 (256). Дата выхода: 04.09.2026

Подписано в печать: 21.08.2026
Номер заказа – 996
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата изготовления: 02.09.2026
Срок годности не ограничен

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

Тираж 203 700 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 материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено

Арония – чёрная жемчужина осени



Раскидистый куст в уголке сада, усыпанный иссиня-чёрными ягодами, знаком каждому с детства. Терпко-сладкий вкус, от которого не оторваться, и бурное веселье из-за фиолетовых языков. Но помимо хорошего настроения эта ягода дарит нам всю мощь природы для здоровья. Самое время её собирать и сберегать – а для чего и как, расскажем в статье.

Её знают все



Родина аронии – Северная Америка. В Россию она попала в XIX веке как декоративное растение – ее очень ценили за багряные осенние листья. Настоящую популярность ей принес Иван Мичурин. Он вывел гибрид, скрестив американскую аронию с родственными культурами, и получил ту самую черноплодную рябину, которую мы знаем сегодня – с крупными, сладкими, очень полезными ягодами и потрясающей морозостойкостью.

Кладовая природы

● **Витамин Р.** По содержанию веществ с Р-витаминной активностью арония не знает себе равных среди плодово-ягодных культур. Эти биофлавоноиды укрепляют стенки сосудов, делают их эластичными и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний.

● **Антоцианы.** По количеству антоциановых пигментов (до 6,4% в зрелых плодах) арония тоже лидер. Эти природные антиоксиданты замедляют старение клеток и защищают организм от воспалений.

● **Витамины.** В аронии собрана целая команда витаминов: каротин (провитамин А), витамины групп В, РР, Е и С – каждый отвечает за свое направление, от зрения и нервов до иммунитета и защиты клеток.

● **Микроэлементы.** Набор микроэлементов тоже впечатляет: бор, фтор, йод, железо, медь, марганец, молибден – каждый из них участвует в важнейших процессах, от кроветворения до работы ферментов.

● **Йод.** По способности накапливать йодистые соединения (6–10 мкг на 100 г свежих плодов) арония уступает только фейхоа, что делает ее незаменимым помощником для щитовидной железы, особенно в регионах с йододефицитом.

Противопоказания

Во всем нужна мера. Даже здоровому человеку не стоит съедать больше горсти свежих ягод в день. Но черноплодку лучше исключить вовсе, если у вас:

- выраженная гипотония;
- повышенная свертываемость крови, тромбофлебит;
- заболевания желудка в стадии обострения;
- склонность к запорам.

Как сохранить

Собирать аронию лучше всего в сентябре-октябре, когда ягоды наберут сладость и станут мягкими, а сок станет темным.

● **Сушка:** в духовке с приоткрытой дверцей или электросушилке при температуре не выше 60°С. Хранить до 2 лет в сухом месте.

● **Заморозка:** рассыпать ягоды в один слой на подносе и отправить в морозильную камеру на пару часов. Когда промерзнут, пересыпать в пакеты и убрать на постоянное хранение. Хранить до года.

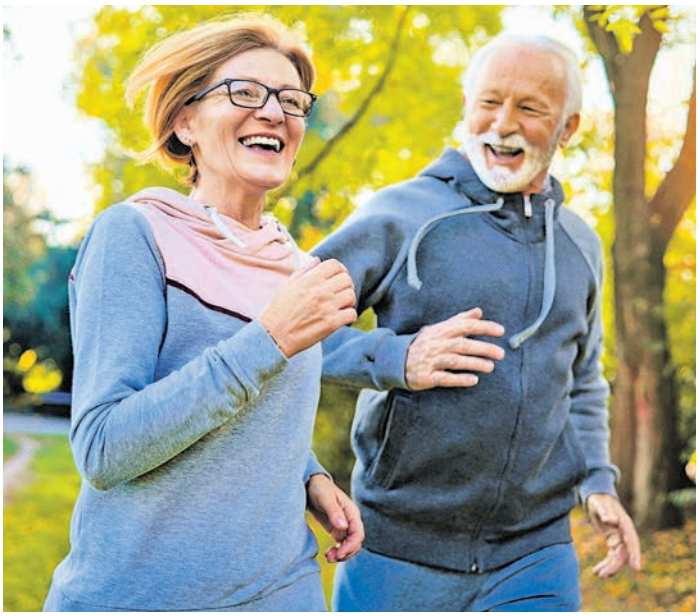
● **Желе:** на 2,5 кг ягод взять 1 кг сахара и 3 стакана воды. Ягоды залить водой. Довести до кипения и варить 45 минут, помешивая. Протереть ягоды через сито, выбросить жмых. Добавить сахар в ягодный сок, после закипания варить 15 минут, все время помешивая. Разлить по стерильным банкам и закупорить.

● **Сок:** из черноплодки можно сделать концентрат на зиму с помощью соковарки. Сахар добавить по желанию, из расчета на 1 кг плодов 1 стакан сахара, а в нижний отсек соковарки необходимо налить воды – примерно 3/4 объема емкости. Следует помнить, что такой сок нельзя пить в чистом виде, нужно обязательно разбавлять его водой или яблочным соком.

Варвара Мягкова

СТАРЕТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

АРТРИТ И АРТРОЗ – КАК ЗАТОРМОЗИТЬ РАЗРУШЕНИЕ?



Опять эта острая сверлящая боль в суставах… Все мысли ею заняты. Неужели даже поход в магазин скоро превратится в пытку? Ну почему одни даже с хронической болезнью живут как им нравится, а другие прощаются со свободой движений? Что конкретно надо делать, чтобы сберечь подвижность и остаться самим собой?

ВОТ ГДЕ ОПАСНОСТЬ ЗАРЫТА!

Болевой синдром нередко заставляет людей слишком рано прекратить трудовую деятельность – уже в 50-56 лет! Более того, остеоартрит (общее название артрита и артроза) – одна из ведущих причин инвалидизации трудоспособного населения[1]. И связано это с постепенной утратой подвижности.

Ухудшается кровоток. Высыхает и разрушается хрящевая прослойка. Истирается кость. Разрастаются остеофиты – костные шипы. Жаркое воспаление поражает окружающие мягкие ткани, усиливается боль, которая сигналит о катастрофе в организме.

Дождаться стойких болей, скованности, ограничения подвижности – означает упустить момент. То есть – приблизиться к операции, к потере двигательных функций, трудоспособности, и, страшно сказать, к инвалидности.

Скорейшие лечебные меры – это, пожалуй, единственный шанс замедлить прогрессирование артрита или артроза!

ВАЖНО НЕ УПУСТИТЬ МОМЕНТ!

Медицинской наукой уже разработан профессиональный и проверенный на деле лечебный комплекс для борьбы с суставными болезнями: лекарственные препараты, хондропротекторы, физиотерапия магнитным импульсным полем, лечебная физкультура.

Важно не только действовать профилактически, проводя лечебные курсы, но и снимать острую боль – именно во время обострений разрушительные процессы набирают темпы!

Для того чтобы устранить острую боль и подавить обострение, используют противовоспалительные препараты и магнитное поле.

Их сочетанное действие – это действие приумноженное, усиленное, взаимодополняющее. И большую роль в нем можно отвести аппарату АЛМАГ+, современной разработке на основе импульсного магнитного поля.

АЛМАГ+ обладает уникальной методикой сочетания режимов для борьбы с воспалением и болью, в отличие от лекарств работает локально и не затрагивает ЖКТ, печень, сердце.

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТИ АППАРАТА?

Его воздействие способно избавить человека от мучительной боли и привести артрит или артроз в «спящее» состояние – в ремиссию

АЛМАГ+ дает возможность:

- активизировать кровоснабжение и обменные процессы;
- мягко устранить острую боль и воспаление;
- улучшить усвоение лекарств и полезных элементов;
- повысить подвижность суставов и общую активность;
- замедлить прогрессирование артрита и артроза.

Полноценное лечение без излишней «химии», не только в клинических условиях, но и в домашнем комфорте, в поездке и даже на работе – вот что такое АЛМАГ+. Купил один раз – и регулярные курсы, и быстрые меры по снятию острой боли стали доступны!

АЛМАГ+ портативный, мобильный, удобный. Конструкция подстраивается под индивидуальные особенности тела и учитывает площадь поражения. Разные режимы позволяют лечить разные проявления артрита или артроза.

С уверенностью в мыслях и медицинской техникой в руках – вперед, на бой с болезнью и болью!

АЛМАГ+.
БЫТЬ СОБОЙ,
ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Приобретайте АЛМАГ+ в аптеках и магазинах медтехники.



[1] Анализ распространенности и факторов риска развития остеоартрита в популяции (cyberleninka.ru)

Заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: **www.elamed.com** ОГРН 1026200861620

Бесплатный телефон завода:
8-800-200-01-13

РЗН 2017/6194 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ