

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 18 (161)

16 сентября –
6 октября
2022 года



ЛИПОМА И ФИБРОМА

ОТКУДА У ОПУХОЛИ НОГИ РАСТУТ?

СТР. 14–15

САРКОПЕНИЯ

НАРАСТИМ МЫШЦЫ ЗАРЯДКОЙ

СТР. 9

ЖЕРУХА

ПРИ ЗАПОРАХ И АНЕМИИ

СТР. 8

ЯНТАРЬ

В ЧЁМ СИЛА СОЛНЕЧНОГО КАМНЯ?

СТР. 23

ТЫКВА

ОСЕННЯЯ ГОСТЬЯ НА НАШЕМ СТОЛЕ



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



9 772712 986170 2 2018

НЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ ПРИ
ПСОРИАЗЕ

СТР. 26–27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



КОВИД:

ЧЕМ УДИВЛЯЕТ СПУСТЯ
ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ

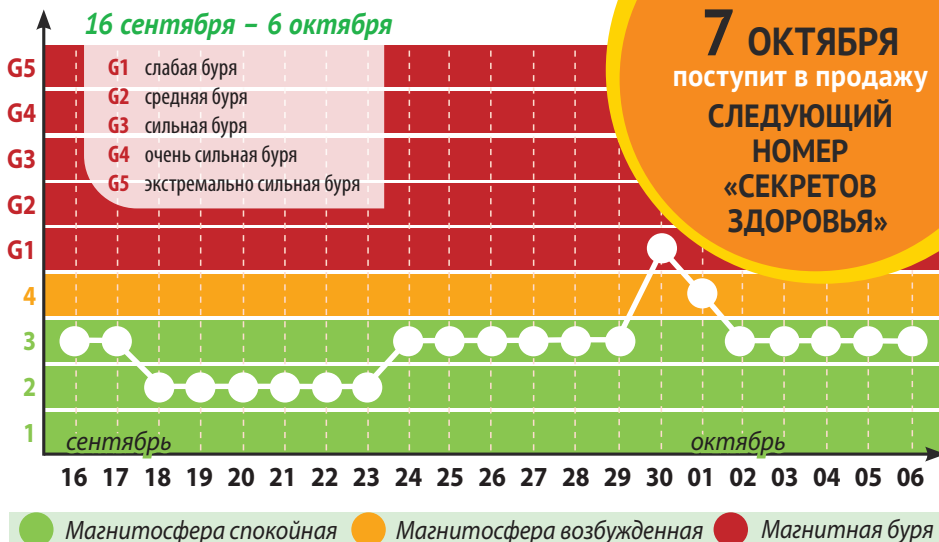
- накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;
- перед сном почитаем и примем душ, откажемся от гаджетов;
- введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;
- не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;
- сведем к минимуму дела по дому;
- постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;
- откажемся от неудобной и синтетической одежды;
- чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.



НЕ ЗЛИТЕСЬ!

Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением. Берегите себя и теплые отношения с родными!

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



30 сентября 2022 возможна магнитная буря G1 (слабая)

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



- » ежедневная физическая нагрузка;
- » прогулки в любую погоду каждый день;
- » регулярное проветривание квартиры;
- » сон не менее 7-8 часов в сутки;
- » отказ от курения и алкоголя;
- » полноценное питание маленькими порциями 5-6 раз в день;
- » закаливание, контрастный душ;
- » сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;
- » по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.



НАКОНЕЦ-ТО БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА ДОСТУПЕН ВСЕМ!

В РОССИИ НАЧАЛОСЬ ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Бальзам Болотова – средство, известное в народе вот уже 30 лет. Изобретенный академиком, он заинтересовал своим составом, практически идеально повторяющим желудочный сок. Ведь у человека к 30 годам уменьшается выработка желудочного сока. Пища начинает плохо перевариваться, организм не недополучает витаминов, начинает зашлаковываться. Результат – проблемы со здоровьем. Прием Бальзама Болотова позволяет избежать этих процессов, повернуть их вспять. Академик Болотов утверждает: именно полноценное пищеварение – залог к здоровью в любом

возрасте! В этом ему можно доверять – ведь он прекрасно себя чувствует в свои 90 лет. Благодаря 140 книгам, написанным им, публикациям в газетах Бальзам Болотова быстро набрал популярность. Но изготовить самим, или приобрести Бальзам было нелегко. И вот наконец-то Бальзам стал доступен всем! Средство прошло все проверки по безопасности и стало производится официально.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

250 ml
1300 руб.

500 ml
1800 руб.



Где приобрести уточняйте по тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», ОГРН 1177746498930, СоГПП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19, БАД.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

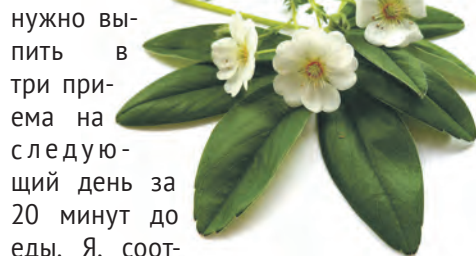


СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

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

✉ ЛАПЧАТКИ ОТВАР, ЧТОБ КИШЕЧНИК НЕ СТРАДАЛ

Лето в этом году выдалось печально-урожайным на различные инфекции. Мы всей семьей умудрились и ОРВИ переболеть, и ротавирус где-то схватить. На фоне болезни и принимаемых препаратов, конечно, развился у всех нас дисбактериоз. А кто в курсе, сколько стоят про- и пребиотики в аптеках, поймет, что такое закупить лекарства этой группы на семью из четырех человек. Врач упорно их назначала, но кошелек-то у нас с мужем не резиновый. Лечиться дорого, а восстанавливаться еще дороже. Решили попробовать пойти иным путем – прибегнуть к нутрициологии. Скорректировали питание, добавили в меню «курильский чай». Не пугайтесь, нет ничего сложного в его приготовлении. Всего-то и нужно 1 ст. ложку сушеной лапчатки белой залить стаканом кипятка и протомить на малом огне 15 минут. Оставить настаиваться в термосе на ночь. Отвар



нужно выпить в три приема на следующий день за 20 минут до еды. Я, соответственно, увеличивала количество отвара в 4 раза, чтобы хватило на всех членов семьи. Принимать до налаживания нормальной перистальтики кишечника и стула. Нам понравилось. Животики быстро пришли в норму. Так что рецепт можно брать на вооружение, если и вам лекарства покупать дорого, – он вполне рабочий.

Ева Семихина, Орловская обл.

Наша справка

Лапчатка белая – это растение, богатое йодом, селеном, кобальтом, железом, магнием, цинком и другими минеральными элементами. Обладает выраженным антибактериальным эффектом. Доказана эффективность растения при проблемах с желудком, в том числе оно способствует остановке диареи. Растительные флавоноиды уменьшают колики, оказывают мягкое вяжущее и гемостатическое действие.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПОДОЖГИТЕ ЛАВРУШКУ

Если вам нужно расслабиться, очистить ум и справиться с хандрой, подожгите в надежной емкости несколько лавровых листочков. Доказано, что запах лавра благотворно влияет на организм в целом, самочувствие становится лучше, к человеку возвращаются душевные силы.

Анастасия Якушева, г. Рязань

✉ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ АРБУЗНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Любите ли вы арбузы так, как люблю их я? Не могла не задать этот вопрос читателям любимого журнала, потому что в арбузах я люблю буквально все: и мякоть, и семена, и кожуру. Из кожуры варю варенье, а семечками борюсь с гипертонией. Думаю, многим, прочитавшим эти строки, интересно, как я это делаю. А делаю я это в хорошем настроении и со вкусом – это неперемное условие успешного лечения.

Итак, семечки спелого арбуза хорошо высушиваю в духовке или электросушилке, перемалываю в кофемолке и принимаю по 1 ст. ложке 2 раза в день за 20 минут до еды. Вот и вся премудрость. И улыбка, дорогие, улыбка с самого утра – она наша лучшая подруга и помощница во всем!

Елена Мусташева, г. Новая Москва

Наша справка

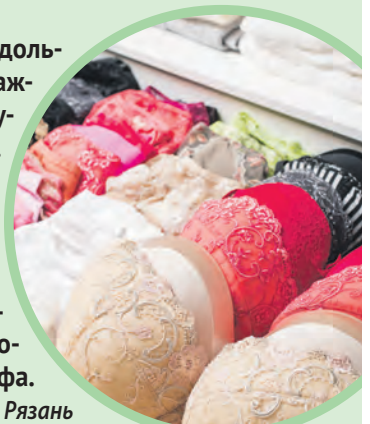
Арбузные семечки богаты мононенасыщенными и полиненасыщенными жирными кислотами, в том числе ценнейшими омега-6, которые способны снижать высокое кровяное давление и уменьшать уровень «вредного» холестерина в крови.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ПРАВИЛЬНО СУШИМ БЮСТГАЛЬТЕР

Чтобы бюстгальтер служил дольше и не деформировался, его важно правильно сушить. Ни в ком случае не в сушилке и не на веревках. Бюстгальтер после стирки нужно разложить на ровной поверхности до полного высыхания. А затем эту деталь туалета необходимо хранить в специальной коробке, а не в сложенном виде на полке шкафа.

Варвара Егорова, г. Рязань



Змурится осеннее небо, шепчет сквозняками о долгой зиме, греет озябшие руки за пазухой у не успевших переодеться в тёплые прохожих. Как тут не захандрить?

А не захандрить очень просто! Важно вовремя запастись нужными витаминами.

ВИТАМИН D

Зачем: это защищает от вирусов, остеопороза и плохого настроения.

Где добыть: яичный желток, кисломолочные продукты, грибы, сыр, творог, сливочное масло, печень рыб, морепродукты.

ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Зачем: для здоровья сердечно-сосудистой системы, выполнения энергии, защиты иммунитета от вирусов, поддержания здоровья легких.

Где добыть: грецкие орехи, рапсовое и льняное масла, соя, семена чиа и льна, лосось, форель, скумбрия, сардины, барабулька, мойва.

ВИТАМИН C

Зачем: защищает от вирусов и простуд, дарит бодрость, бережет сосуды, приводит «в чувство» гормоны, ускоряет процесс заживления ран.

Где добыть: любые виды цитрусовых, все виды капусты, сладкий перец, киви, ананасы, шиповник, облепиха, рябина, говяжья печень.

... И ГДЕ ИХ ДОБЫТЬ

ВИТАМИН A

Зачем: бережет кожу и волосы от негативного влияния ветра и холода, поддерживает иммунитет на должном уровне, обеспечивает сопротивляемость инфекциям.

Где добыть: паприка, шалфей, боярышник, карри, душица, базилик, рыбий жир, печень трески, молока, яйца, сливочное масло, морковь, брокколи, сладкий перец.

ВИТАМИН E

Зачем: укрепляет иммунитет, являясь мощным

- антиоксидантом, уменьшает воспаления,
- снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, артритов.

Где добыть: семена подсолнечника, шпинат, растительные масла, орехи, авокадо, спаржа, морепродукты, рыба, брокколи, фрукты и ягоды.

ВАЖНО!

При дефиците витаминов восполнить их баланс только с помощью продуктов питания сложно, иногда невозможно. На помощь придут аптечные витаминные комплексы, моновитамины и биодобавки. Но назначить их должен врач!

ОМЕГА-3 ЭКОлаб

(рыбий жир) **детям с 3-х лет и взрослым**



- Повышает память и внимание
- Восполняет недостаток полиненасыщенных жирных кислот в организме
- Укрепляет зрение
- Повышает иммунитет ребенка
- Укрепляет нервную систему

Для детей флакона хватает на 50 дней, для взрослых на 20 дней.

ПНЖК ОМЕГА-3

(рыбий жир из анчоуса, макрели, сардин, сельди)

200% от суточной нормы потребления

Не содержит красителей и ГМО



Реклама

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

✉ БОЛИТ ШЕЯ?

РАЗОТРИ ЕЁ СКОРЕЕ!

Сразу хочу предупредить, рецепт, о котором я желаю рассказать, мне посоветовал врач. Сама бы я не отважилась его попробовать, если бы не это обстоятельство. Это в конце лета было. Мы картошку всей семьей копали, и как-то я то ли потянула, то ли застудила шею. К вечеру боль такая – ни повернуть, ни наклонить. Все ужинать сели, шашлычка нажарили, овощей настрогали – все вместе, весело, а меня тошнит, в голове шумит. Повез меня зять в фельдшерский пункт, мне там укололи что-то, а врач вот еще и рецепт этот посоветовал.

300 мл спирта, 10 мл камфарного спирта, 10 мл йода и 10 таблеток метамизола натрия (растолочь в порошок). Все смешать так, чтобы таблетки растворились в жидкости. Втирать получившийся состав в место сильной боли. Я только на той растирке выходные и продержалась, а в понедельник в город, в поликлинику. Но растирать еще какое-то время и на фоне назначенного лечения продолжала. Боль потихонечку утихла и совсем на нет сошла. Кто надумает воспользоваться, я все же советую у врача сначала про растирку спросить. Могут ведь и противопоказания у нее быть.

Александра Копылова, г. Орёл

Наша справка

● **Метамизол натрия** – анальгетическое, жаропонижающее и противовоспалительное средство.

● **Камфарный спирт** оказывает местное обезболивающее и противовоспалительное действие.

● **Йод** обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами.

✉ ВАРЕНЬЕ ИЗ АЛОЭ КАШЕЛЬ УСПОКОИТ

Осенью я всегда готовлю для своей семьи варенье из алоэ и меда. Вообще, в качестве профилактики всяких там простуд и вирусов мы его по чайной ложечке три раза в день едим с чаем. Но варенье это очень здорово и при кашле кушать – тут лучше натошак принимать по десертной ложке, запивая травяным отваром или брусничным теплым морсом. И даже можно из него компрессы на спину и грудь готовить при сильном кашле. Но тогда я в него добавляю немного спирта, чтобы не очень жидко было, но согревающий эффект усиливался. Так, а готовить варенье очень просто. С алоэ срезать нижние листья, те, которые более 15 см длиной. Убрать в холодильник на неделю. Через неделю отделить от кожицы мякоть. Теперь необходимо смешать в пропорции 1:1:1 мякоть алоэ, жидкий мед и протертый через мясорубку вместе с кожицей лимон. Можно добавить по вкусу натертый корень имбиря. Переложить состав в стеклянную банку, убрать в холодильник.

Инна Дойникова, г. Воронеж

Наша справка

● **Алоэ** обладает противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным эффектом, уси-

ливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит и укрепляет защитные силы организма.

● **Мед** – богатый источник витаминов и минералов, благотворно влияет на работу желудка и дыхательной системы, является средством профилактики анемии.

● **Лимон** – источник витамина С, настоящая кладовая витаминов и микроэлементов, облегчает акклиматизацию в межсезонье, борется с патогенной флорой кишечника.



ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

КАМНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Все мы знаем, что на подошвах расположена масса биологически активных точек, массируя которые, можно поправить здоровье. Но, положив руку на сердце, у всех ли нас достаточно времени и сил, чтобы еще и стопы массировать регулярно? Я нашла выход. Наклеила на холстину гальку разного размера, привезенную с моря, и хожу по этому коврику босиком. И воспоминания о море прекрасные, и здоровье прибавляется.

Елена Александровна Р., г. Раменское



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

✉ СОК БРУСНИКИ – СОСУДАМ ПОМОЩНИК ВЕЛИКИЙ

Про атеросклероз нет, наверно, нужды лишней раз тут говорить. Все знают, что заболевание это опасное своими осложнениями – инфарктом и инсультом. Даже звучат эти слова страшно. У меня мама от инсульта умерла. Мама полная была, правда, всю жизнь себя в еде не ограничивала, а на мои увещевания, что, мол, надо бы похудеть, соблюдать диету, всегда отвечала: «Один раз живем». Ей было всего 63 года, когда она ушла. И это моя большая боль. У мамы была гипертония, атеросклероз.

Повы-

шенный уровень «плохого» холестерина недавно диагностировали и у меня. Но я диабетик. Хотя, разницы нет, откуда он взялся, правда же? Болезнь от этого менее страшной не становится. Я еще раз пересмотрела свое меню и добавила в него морс и сок из брусники. Это прекрасная ягода, просто чудесная. А для здоровья сосудов и вообще незаменимая. Расскажу, как я готовлю полезные напитки.

Морс

1 ст. ложку ягод высыпать в металлическую емкость, залить водой (1,5 стакана). Проварить 10 минут на малом огне. Дать остыть. Принимать по стакану 2 раза в сутки, после еды.

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

ОТ ЗАПАХА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Апельсиновая кожура поможет избавиться от запаха в холодильнике. Все, что нужно, это разрезать апельсин пополам, вынуть из одной половинки мякоть, а «чашечку» из кожуры наполнить солью. Эту импровизированную емкость следует поместить на одну из полок холодильника – отличное средство от неприятных запахов!

Варвара Красильникова, Московская обл.



Поделитесь
своими советами
и рецептами!

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

**СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 399 36 78

Сок

Свежий сок брусники (150 мл) разбавить небольшим количеством чистой воды, добавить 1 ст. ложку меда. Хорошо размешать. Пить дважды в день по 100 мл, после еды.

Юлия Джусь, г. Санкт-Петербург

Наша справка

Давно доказана способность брусники укреплять стенки сосудов. Показана она людям, страдающим артериальной гипертензией, также кислая ягодка способна снижать и уровень холестерина. Содержит натуральную салициловую кислоту, которая разжижает кровь, снижая тем самым давление ее на стенки сосудов.

🇩🇪 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО



Источник коллагена Геленк Нарунг

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:

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

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

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Жеруха, многим знакомая как кресс-салат, имеет в своем составе огромное количество витаминов (А, С, В, К), эфирных масел, микроэлементов (железо, йод, фосфор и калий).

Еще в древние врачеватели использовали жеруху для повышения иммунитета и избавления от хворей. В некоторых источниках можно встретить информацию, что сам Гиппократ советовал добавлять в пищу кресс-салат в лечебных целях.

В естественных условиях жеруха растет в проточных водоемах, на болотах, по берегам рек, на равнине и в предгорьях. В некоторых странах эту лекарственную траву специально выращивают в искусственных водоемах.



трава достигла полуметра, ее нарезать и сформировать в пучки. Хранить в прохладном сухом месте, не давая засохнуть. Из жерухи можно сделать сок. А еще жеруху можно замораживать в морозильной камере и доставать небольшими порциями по мере необходимости.

По осени заготавливают корни жерухи: выкапывают и сушат в хорошо проветриваемом месте без попадания прямых солнечных лучей.

Семена жерухи также можно собирать после созревания. Часто их используют в качестве приправы, которая придает блюдам острый горчичный вкус.

Жеруха СЫРАЯ – ВИТАМИНОВ КЛАДОВАЯ

ПРИ АНЕМИИ

Благодаря высокому содержанию железа жеруха может помочь в борьбе с анемией.

50 г травы залить 0,5 л воды и кипятить на небольшом огне в течение 5 минут. Затем снять с огня и оставить до полного остывания. Процедить. Принимать 3 раза в день спустя пару часов после еды.

ОТ ЗАПОРОВ

2 ст. ложки жерухи залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе в течение часа. Процедить и долить до первоначального объема. Принимать по 70 мл в течение дня. В термосе хранить не более суток.

САЛАТ С ЯЙЦОМ

50 г молодых стеблей и листьев жерухи помыть, заложить в кипящую воду и проварить 5 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить, мелко нарезать. Добавить к жерухе нашинкованный зеленый лук (50 г), 1 сваренное вкрутую и мелко нарубленное яйцо. Заправить сметаной, чуть посолить, украсить зеленью укропа.

СБОР И ХРАНЕНИЕ

Жеруху не принято высушивать, так как считается, что она потеряет львиную долю своих полезных свойств. До цветения, когда

ВЫРАЩИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Вырастить жеруху в домашних условиях несложно. Свежая зелень, богатая витаминами и микроэлементами, будет особенно актуальна в осенне-зимнее время. Все, что вам потребуется, это емкость для посадки, субстрат и семена.

Емкость подойдет практически любая. Это может быть пластиковый контейнер, стаканчик, широкий горшок. Самое главное, чтобы высота емкости была не менее 7 см. Желательно не сеять за один раз сразу много семян, а каждые 2–3 недели подсеивать новую порцию жерухи, потому как переросшая зелень будет сильно горчить. На дно емкости обязательно выложить пару сантиметров дренажа. Сверху – земляную смесь (можно использовать грунт для рассады). После чего полить, посеять семена и сверху присыпать землей (не более 1 см). Если сверху накрыть прозрачной пленкой или банкой, создав мини-тепличку, семена взойдут быстрее.

Можно еще выращивать зелень без использования земли. Ее можно заменить ватой, поролоном, бумажными салфетками. В этом случае на дно емкости выложить вату или другой субстрат слоем 2–4 см. Увлажнить. Лишнюю жидкость удалить. Посеять семечки, следя, чтобы они располагались примерно на одном уровне. Обязательно накрыть пленкой до появления всходов.

Саркопения представляет собой связанную с возрастом потерю мышечной массы. Человеку кажется, что силы уходят, появляется ярко выраженная мышечная и общая слабость. Становится трудно совершать привычные действия.

У чтобы избежать негативных последствий этого состояния, важно заниматься профилактикой. Саркопению легче предотвратить, чем лечить. О том, с помощью каких упражнений мы можем укрепить мышечную массу, мы спросили инструктора по адаптивной физической культуре, руководителя оздоровительного центра в г. Королёв Марию ИВАНОВУ.

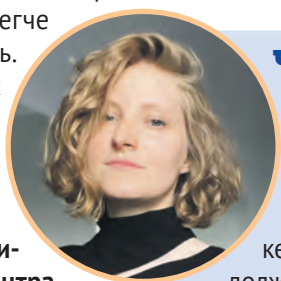


Фото из личного архива Марии Ивановой

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Для укрепления верхних конечностей Мария рекомендует выполнять упражнения с небольшим отягощением. Если у вас совсем не было опыта работы с гантелями, начинайте с 500 г (если не хочется покупать гантели для занятий, можно взять две пол-литровые бутылки с водой).

1 Исходное положение – стоя, руки с гантелями опущены вдоль тела. Медленно поднимаем руки с гантелями в стороны до параллели с полом. Затем так же медленно возвращаем их к корпусу. Повторяем 8–10 раз.

2 Из положения «руки по швам» вытягиваем руки с гантелями перед собой, руки параллельно, на ширине плеч. Затем возвращаем руки в исходное положение. Повторяем 8–10 раз.

3 Поочередно медленно сгибаем руки с гантелями в локтях и подводим к плечу. Затем так же медленно возвращаем в исходное положение. Повторяем 8–10 раз на каждую руку.



Активными БЫТЬ – САРКОПЕНИЮ ПОБЕДИТЬ!



ЧТО ЛЮБЯТ МЫШЦЫ

✓ **Физическую нагрузку.** Занятия домашние и в спортзале, прогулки в парке, плавание. Даже непродолжительные силовые нагрузки

увеличивают способность мышечной ткани синтезировать белок.

✓ **Полноценное питание.**

Обязателен белок (мясо, рыба, морепродукты, яйца, кисломолочные продукты, бобовые и др.). Обязательно должны присутствовать в рационе продукты, богатые витамином D, Омега-3 жирными кислотами.

✓ **Позитив.** Постоянные стрессовые состояния отражаются на всем организме. В том числе и на мышечной массе. Поэтому так важно сохранять положительный настрой.

ВАЖНО

При недостаточной физической активности после 30 лет в течение каждого последующего десятилетия может утрачиваться от 3 до 5% мышечной массы. В среднем, к 50 годам теряется около 10% мышечной массы и к 80 – еще 30%.

Наталья Ноябрьская

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Для укрепления ножных мышц тоже можно использовать отягощение. Например, утяжелители по 500 г (можно наполнить носочек песком и обмотать вокруг ноги).

1 Садимся на стул, стопы плотно прижаты к полу параллельно друг другу, колени образуют угол 90 градусов. Поочередно медленно разгибаем ногу в колене и так же медленно возвращаем обратно. Повторяем 8–10 раз на каждую ногу.

2 Ложимся на живот, поочередно медленно сгибаем ногу в колене и так же медленно опускаем ее на пол. Повторяем по 8–10 раз на каждую ногу.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать, понимать, жить!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, заушные, внутриушные, внутриканальные. Профессиональная консультация.

м. Войковская (рядом с метро)
4-й Новоподмосковный пер., 4
8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31
www.neoton-sluh.ru

РУ 00111AT58 ОИРН 1047796808278 РЕКЛАМА

Ищете специалиста? Проконсультируйтесь со специалистом

ПОСТКОВИДНЫЙ БОЛЕЗНЬ ПРОШЛА, А СИМПТОМЫ ОСТАЛИСЬ

Как известно, от 30 до 60% всех, кто переболел COVID-19, не сразу полностью выздоровели. Аритмия, дыхательная недостаточность, бессонница, нарушение обмена веществ, выпадение волос – таков далеко не полный список проблем со здоровьем, которые проявились даже у тех, кто перенес коронавирус легко.

ЭКСПЕРТ

Почему так происходит, рассказывает к. м. н., старший научный сотрудник отделения сердечно-сосудистой патологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кардиолог Наталья ПОЛЕНОВА.



Фото из личного архива Натальи Поленовой. Автор фото Дарья Варен

КЕНТАВР СКАЧЕТ ПО ПЛАНЕТЕ

– Наталья Валерьевна, почему ни Эбола, ни птичий, ни свиной грипп, а именно вирус SarsCov2 вызвал пандемию?

– Можно предположить, что причинами возникновения пандемии стали особенности вируса, например, такая его особенность, как максимальный риск заражения окружающих. Человек не знает, что он болен, симптомы-то в первые пару дней отсутствуют, поэтому он и успевает заразить большое количество людей. Ну, а если человек болеет гриппом, то он это понимает и никуда не ходит, и поэтому никого не заражает.

Следующий фактор – непредсказуемое течение болезни с риском быстрого ухудшения, вплоть до раз-

вития дыхательной недостаточности и смерти. К сожалению, эти осложнения мы совершенно не можем предсказать. А четкая зависимость от возраста и наличия сопутствующих заболеваний далеко не всегда просматривается. Не будем забывать и про отсутствие специфического противовирусного лечения с доказанной эффективностью.

Хочу отметить, что в настоящее время наблюдается некоторый рост числа заболевших. Я связываю это с началом учебного года и возвращением людей из отпусков, откуда они и привозят новый штамм коронавируса – подвариант Омикрона, так называемый Кентавр.

– Как он себя проявляет?

– Во-первых, это те же самые незначительные неспецифические симпто-

мы, что и при других штаммах коронавируса: слабость, подъем температуры тела, насморк, сухой кашель. Как правило, частота поражения легких при Кентавре не так высока, как при Дельте. Но, тем не менее, заразность Кентавра велика, что влечет за собой увеличение числа заболевших. Поэтому расслабляться, конечно, не следует! Я лично рекомендую всем вакцинироваться и ревакцинироваться. Желательно, чтобы была проведена полная вакцинация доказанным препаратом, в нашей стране это «Спутник-V», и две последующих ревакцинации.

ИГРА ВДОЛГУЮ

– Существует ли такой диагноз, как постковид?

– На самом деле, такой диагноз существует даже в международной классифи-

кации болезней. О постковидном синдроме принято говорить при сохранении симптомов коронавирусной инфекции в течение 12 недель после окончания заболевания. Причем эти симптомы нельзя объяснить альтернативными заболеваниями.

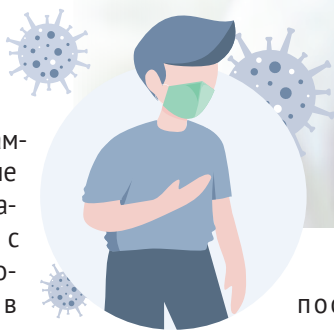
Гипотез формирования постковиды очень много. Основная версия – нарушение регуляции врожденного и приобретенного иммунитета, когда происходит разбалансировка иммунных механизмов, и, по сути, организм начинает повреждать самого себя вместо того, чтобы убивать вирус.

Еще одна версия заключается в том, что вирус никуда не ушел из организма, а продолжает жить в тканях. Просто мы его не видим, проводя лабораторные исследования.

СИНДРОМ:

– *Какие симптомы говорят о том, что это постковид?*

– В этом-то и проблема, его симптомы очень разнообразны и совершенно неспецифичны. Кстати, специфического лечения, как и в случае самого Covid-19, тоже не существует. Поэтому, когда некоторые клиники пишут, что они проводят постковидную программу лечения, советую не слишком верить этим заявлениям – препаратов с доказанной эффективностью по восстановлению в постковидном синдроме на сегодняшний день пока нет. Поэтому нужно относиться ко всем предлагаемым программам с осторожностью.



СИМПТОМЫ ПОСТКОВИДА:

- крайняя усталость;
- сбивчивое дыхание;
- боль или стеснение в груди;
- «мозговой туман» – проблемы с памятью и концентрацией;
- проблемы со сном;
- тахикардия;
- головокружение;
- ощущения покалывания в коже;
- боль в суставах;
- депрессия и тревога;
- шум в ушах, боли в ушах;
- плохое самочувствие;
- диарея, боли в животе, потеря аппетита;
- высокая температура, кашель, головные боли, боль в горле, изменение обоняния или вкуса;
- высыпания на коже.

В се последствия коронавируса можно разделить на острые и хронические. Острые – острая ишемия миокарда, инфаркт миокарда, миокардит, острый респираторный дистресс-синдром взрослых, острое повреждение почек, стресс-индуцированная кардиомиопатия – поражение сердечной мышцы, развиваются вследствие прямого поражения, когда вирус токсически разрушает сердечную мышцу. Ну, и не стоит забывать про многочисленные нарушения ритма сердца. Так, при тахикардии сердце не справляется, а сопутствующее наличие пневмонии лишь ухудшает течение болезни. Снижение уровня кислорода в крови, плохая диффузия тканей и насыщение их кислородом также среди острых проявлений постковида.

ВНИМАНИЕ НА СЕРДЦЕ!

– *Можно ли говорить о том, какое состояние*

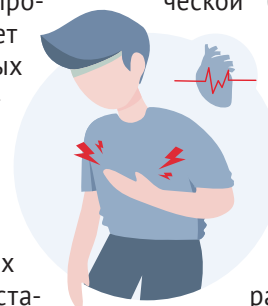
представляет наибольшую опасность?

– Наиболее клинически значимо, с точки зрения врача – ухудшение течения хронической сердечно-сосудистой патологии. Дело в том, что симптомы постковида не специфичны, и в основном они связаны с одышкой и снижением выносливости. Поэтому при появлении подобных жалоб первое, что следует сделать – посетить кардиолога и исключить обострение сердечной недостаточности.

ОБРАТНАЯ СИТУАЦИЯ

– *Почему Covid-19 так тесно связан с сердечно-сосудистой патологией?*

– Во-первых, любой инфекционный процесс провоцирует развитие острых или уже существующих хронических заболеваний. Более того, у пациентов, страдающих сердечной недостаточностью, больше риска развития Covid-19.



И этот риск возрастает у пожилых, особенно при наличии таких заболеваний, как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет. Эти болезни друг друга усиливают, и течение Covid-19 ухудшается.

Происходит декомпенсация основного заболевания вследствие несоответствия возросших метаболических потребностей и сниженного сердечного резерва.

Во-вторых, существует высокий риск осложнений вследствие разрыва атеросклеротической бляшки. Вирус-индуцированное воспаление особенно опасно для пациентов с сердечной недостаточностью и ишемической болезнью сердца.

Поэтому так важно продолжать терапию, которая проводилась до начала заболевания коронавирусом. Особое внимание обращают на статины.

Читайте дальше на стр. 12



Продолжение.
Начало на стр. 10

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ:

Они не только снижают холестерин, но еще и стабилизируют бляшку, препятствуя ее разрыву, и, таким образом, являются профилактикой тромботических осложнений. А как известно, Covid-19 может повышать вязкость крови, то есть провоцирует развитие тромбоза и тромбоэмболию. Поэтому так эффективны препараты, разжижающие кровь.

КОГДА ДАВЛЕНИЕ ГУЛЯЕТ

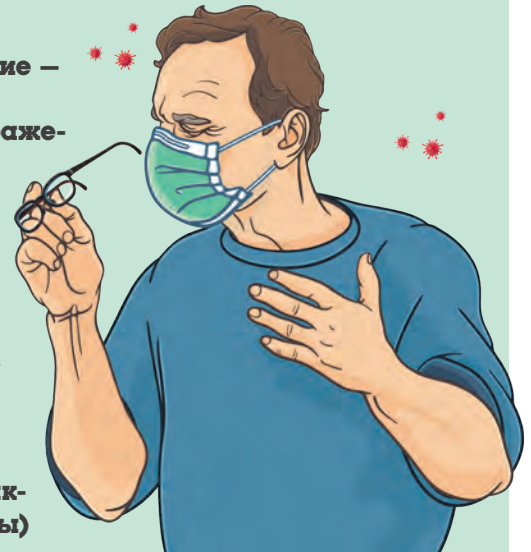
– Слышала, что после Covid-19 давление начинает гулять, почему так происходит?

– Действительно, бывает так, что давление начинает либо резко падать, либо наоборот подниматься. А пациент говорит, что после перенесенного коронавируса та лекарственная терапия, которая была ему подобрана до начала заболевания, не подходит. Обращаю внимание на тот факт, что подобное состояние может быть связано и с колебаниями веса пациента. Часто человек худеет на фоне Covid-19, и тогда лекарственных препаратов становится слишком много, и давление падает слишком сильно.

Падение давления, которое не связано ни с аритмией, ни со снижением объема циркулирующей крови, ни с сепсисом, является симптомом такого грозного осложнения, как тромбоз легочной артерии. Кроме такого симптома, как пониженное давление, стоит обращать внимание на внезапные боли в грудной клетке

КАКИЕ АНАЛИЗЫ МОГУТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПОСТКОВИДНОГО СИНДРОМА:

- ЭКГ и холтеровское мониторирование – оценка нарушений ритма сердца,
- ЭхоКГ – исключение признаков поражения миокарда,
- общий анализ мочи и ультразвуковое исследование почек и мочевого пузыря,
- электроэнцефалография, электромиография,
- любые исследования глаз и органов слуха,
- общий анализ крови,
- биохимический анализ крови,
- оценка нутритивного статуса и функционального состояния (стресс-тесты)



и одышку. Вот тогда и стоит обратиться к врачу. Быть особенно внимательным стоит в течение трех месяцев после заболевания коронавирусом.

Чтобы не пропустить тромбоэмболию легочной артерии, мы обязательно снимаем ЭКГ. Кроме того, я всем пациентам, перенесшим коронавирусную инфекцию, особенно пожилым, обязательно провожу исследование вен нижних конечностей. Так мы исключаем наличие тромбов. Потому что тромбоз легочной артерии происходит, как правило, вследствие тромбоза глубоких вен – тромб летит из ноги в легкое.

Еще одно частое проявление, которое мы замечаем после Covid-19 – нарушение ритма сердца. У 7%

пациентов – неспецифическое учащенное сердцебиение, у 16% – аритмия – неровное сердцебиение, ощущение перебоев в работе сердца. При наличии подобных симптомов обязательно обращайтесь к кардиологу.

О ЧЁМ КРИЧИТ НАШЕ ТЕЛО

– А на что еще жалуются при постковиде?

– Один из самых больших блоков жалоб, которые мы слышим от пациентов в постковидном состоянии – жалобы со стороны центральной, периферической и вегетативной нервной системы.

Самые частые жалобы – слабость, нарушение зрения и слуха, когнитивные и эмоционально-поведенческие расстройства, тревож-

ность, депрессия, бессонница. К поражениям нервной системы относятся и нарушение регуляции давления, непонятные тахикардии, учащение сердцебиения при изменении положения тела.

Если мы говорим про нарушение регуляции желудочно-кишечного тракта, то здесь главное проявление – диарея или наоборот спазмы.

Урологические проблемы выражаются учащенным мочеиспусканием. Гинекологические – нарушениями цикла у женщин, что связано с гормональной дисфункцией, изменением гормонального статуса щитовидной железы и нарушениями сахарного обмена, а также снижением либидо и эрекции у мужчин.

Дерматологические – сыпь и крапивница, различные полиморфные высыпания на коже, включая синяки и васкулитоподобные изменения; разнообразные



БОЛЕЗНЬ ПРОШЛА, А СИМПТОМЫ ОСТАЛИСЬ

формы синдрома Рейно, который сопровождается последовательным изменением окраски пальцев рук, похолоданием, онемением, чувством мурашек и иногда болями в кистях рук, а также появлением сосудистых звездочек и других изменений вен.

БЕРЕГИТЕ ГОЛОВУ

– А как постковид «бьет» по голове?

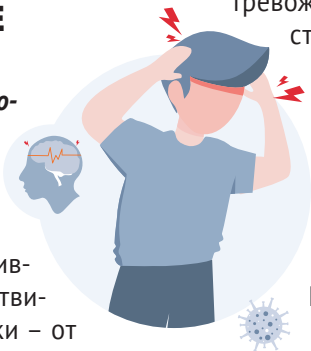
– По некоторым данным, с негативными последствиями для психики – от апатии и депрессии до панических атак и проблем с памятью – сталкиваются более трети переболевших коронавирусом. Среди наиболее явных симптомов:

- чрезвычайная озабоченность своим здоровьем с навязчивыми и катастрофическими жалобами;
- предположение, что, кроме основного заболевания, проявляющегося ви-

димыми симптомами, есть еще «что-то»;

- выраженное беспокойство относительно своего состояния и постоянное ожидание смерти;
- социальная дезадаптация.

Хочу обратить внимание, что выявить разницу между тревожным расстройством и постковидом сложно. Поэтому при наличии подобных жалоб нужно обращаться к неврологу и психиатру. Главное – не запускать свое состояние!



ВЕРНУТЬ ВСЁ НАЗАД!

– Что делать тем, кто отболел три месяца назад, а симптомы остались до сих пор?

– Конечно, идти к врачу! Выбор профильного специалиста зависит от доминирующего симптома. Если это учащенное сердцебие-

ние – посетите кардиолога, если проблемы с памятью, вниманием, движением и чувствительностью – невролога. Если вы не можете понять, что с вами, отправляйтесь к терапевту. И запомните, что, прежде чем проводить реабилитацию, нужно исключить патологию, которая требует немедленного вмешательства.

– Значит, все можно вернуть обратно?

– Конечно. Все симптомы, как правило, абсолютно обратимы. А значит, лечебная физкультура и лечебное питание, а это основные виды реабилитации, приведут нас к успеху.

Основная задача лечебного питания – коррекция метаболических нарушений. Как правило, во время болезни пациенты теряют белок, возможно нарушение соотношения калия и натрия. Поэтому задача правильного питания – компенсация этих нарушений.

Следующая задача – восстановление мышечной массы, как скелетных, так и

дыхательных мышц. Дыхательные упражнения в сочетании с упражнениями для мышц шеи, пояса верхних конечностей, рук и ног положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивая функциональные резервы миокарда и кровотока в скелетных мышцах, повышают насыщение крови кислородом и расширяют периферические сосуды.

О том, какие упражнения принесут пользу именно вам, поинтересуйтесь у врача ЛФК. А самостоятельно вы можете выполнять форсированный выдох:

- сделайте полный вдох и поднимите руки вверх, прижав их к ушам,
- задержите дыхание на несколько секунд,
- быстро нагнитесь, а руками дайте свободно повиснуть,
- мощно выдохните воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха.

Будьте здоровы!

Наталья Киселёва

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! СЛЕДУЮЩИЙ НАШ НОМЕР ВЫЙДЕТ 7 ОКТЯБРЯ – ВО ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ УЛЫБКИ. И ЭТО ПРЕКРАСНО! ПОТОМУ ЧТО В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ БУДЕТ НЕМАЛО ПОЛЕЗНЫХ И ИНТЕРЕСНЫХ МАТЕРИАЛОВ, КОТОРЫЕ МЫ ВСЕГДА ГОТОВИМ ОТВЕТСТВЕННО, СО ВСЕЙ ДУШОЙ И СДАБРИВАЕМ ИХ НАШИМИ УЛЫБКАМИ. В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ДЛЯ ВАС:

- статья про такие острые заболевания, как геморрой и проктит – расскажем о симптомах, лечении и профилактике;
- простая зарядка для тех, кто столкнулся с артрозом коленного сустава;
- материал о вкусной айве – настоящей кладовой осенних витаминов.

А также вашему вниманию недельное меню при гастрите, трогательная история любви, загадки для тренировки ума, статья о мифах, сопровождающих такое заболевание, как псориаз, и еще много-много всего интересного. Читайте «Секреты здоровья», подписывайтесь на газету, и вы всегда будете в курсе того, как на долгие годы сохранить бодрость, интерес к жизни и здоровье.

ЛИПОМА, АТЕРОМА, ФИБРОМА:

Если вдруг вы обнаружили у себя под кожей непривычное уплотнение в виде мягкого бугорка или горошины, не нужно паниковать и самостоятельно ставить себе «нехорошие диагнозы». Впрочем, откладывать визит в поликлинику тоже не стоит. Липомы, атеромы, фибромы – это доброкачественные новообразования кожи и подкожной клетчатки. Возникнув на теле, они не исчезают сами по себе и не поддаются лечению методами «народной медицины». Решить их судьбу может только врач.



ЭКСПЕРТ

О том, что из себя представляют липомы, фибромы и атеромы, почему они появляются и насколько могут быть опасны, – рассказывает врач-хирург высшей категории хирургического отделения Центра реконструктивной хирургии филиала № 2 ФГБУ «НМИЦ ВМТ им. А. А. Вишневого» Минобороны России Сергей Сергеевич ПЯТОВ.

Фото из личного архива Сергея Сергеевича Пятова

ВАЖНО!

Единственный способ избавиться от новообразования – удалить его. Обычно для этого достаточно малоинвазивной операции под местной анестезией. Врач может выбрать:

- классическое хирургическое вмешательство при большом размере образования или его глубоком залегании;
- лазерную коагуляцию или лазерное удаление;
- радиоволновое удаление.

ЛИПОМА, ИЛИ «ЖИРОВИК ОБЫКНОВЕННЫЙ»

Липома – это, пожалуй, наиболее распространенный тип подкожных новообразований. Появление липомы связано с накоплением и уплотнением жировой ткани, поэтому неслучайно в народе ее называют «жировик».

Внешне липома чаще всего выглядит как подкожное уплотнение округлой формы. Наощупь – мягкая, «желеобразная», безболезненная. При надавливании может слегка смещаться. Способна образоваться в любой части тела, где есть жировая прослойка, – на лице, шее, груди, спине и животе, – но чаще всего встречается на бедрах и плечах. Изредка возникают липомы на «ножке».

Обычно небольших размеров липома не представляет угрозы жизни и здоровью. Поэтому, если она не доставляет эстетических неудобств, то можно оставить ее как есть.

Однако бывает, что со временем жировик разрастается до крупных размеров. В этом случае он может стать причиной ощутимых физических неудобств: сдавливая кровеносные сосуды, нарушать обмен веществ в органах и тканях.

Злокачественное перерождение липомы в липосаркому крайне маловероятно. Тем не менее, и это может случиться, например, при постоянном травмировании липомы. Поэтому образование не стоит оставлять без врачебного наблюдения.

НА ЗАМЕТКУ

- Рост липомы не зависит от веса человека. Даже если сильно похудеть, липома может продолжить расти.
- Подкожная липома подвижна относительно поверхности кожи; липома межмышечной клетчатки расположена более глубоко.
- Липоматоз – заболевание, которое проявляется множественными жировиками на теле, часто располагающимися симметрично.

К какому врачу обращаться?

С кожным новообразованием можно обратиться к участковому терапевту или врачу-дерматологу. Оперативное лечение выполняет хирург.

Можно ли удалять жировик самостоятельно?

Этого делать категорически нельзя. При попытке вскрыть липому и «выдавить» ее содержимое в домашних условиях очень высока вероятность занести инфекцию, что вызовет воспаление и опасное нагноение.

«НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ» ПОД КОЖЕЙ

ФИБРОМА: ПОХОЖА НА БОРОДАВКУ ИЛИ РОДИНКУ

Фиброма кожи – это плотное безболезненное доброкачественное образование, состоящее из волокон фиброзной (соединительной) ткани. Может возникнуть на любом участке кожи или слизистой, но чаще всего бывает на голове и туловище. Выглядит как хорошо отграниченный и четко выраженный узел, который возвышается над поверхностью кожи, часто имеет ножку.

Выделяют два типа фибром – мягкие и твердые. В первом случае образование мягче по консистенции, имеет светлый или коричневатый оттенок. Такие фибромы чаще развиваются у женщин старше 35 лет. Они могут располагаться в подмышечных впадинах, на спине, в зоне декольте.

Твердая фиброма выглядит как плотный плоский нарост, слегка возвышающийся над поверхностью кожи, как правило, телесного оттенка. Такие фибромы обычно бывают одиночными и могут возникать на любом участке тела.

КСТАТИ

Небольшая, округлой формы фиброма часто напоминает выпуклую бесцветную бородавку или светло-коричневую родинку. Если она и растет, то медленно, и не имеет склонности к злокачественному перерождению. Чаще всего от такого новообразования избавляются исключительно из-за эстетических соображений. Однако, если вы заметили, что фиброма заметно увеличилась в размере, к ней стало больно прикасаться, – или же если вы травмировали участок кожи с фибромой, – необходимо срочно обратиться к хирургу.

АТЕРОМА: МЕШОЧЕК С КОЖНЫМ САЛОМ

Атерома – тип доброкачественных кожных новообразований, который нередко называют «киста сальной железы». Атерома действительно возникает вследствие закупорки протока сальной железы. Она представляет собой безболезненное образование округлой формы и мягкой консистенции, заключенное в капсулу. Иными словами, «мешочек», закупоренный кожным салом.

Атерома может появиться на любом участке тела, где растут волосы. Однако чаще возникает на коже головы, лица, спины, в области половых органов.

Такое новообразование может долгие годы не увеличиваться в размере и никак не давать о себе знать. Однако, если в капсулу атеромы попадет инфекция, развивается подкожный абсцесс – с покраснением, болью, отеком и повышением температуры.

Оксана Черных

В ЧЁМ РИСКИ КОЖНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ?

Несмотря на то, что все три образования – доброкачественные, они требуют периодического врачебного осмотра. Они могут воспалиться, вызвать боль, отек и нагноение. Кроме того, изредка все же может произойти перерождение доброкачественного образования – в злокачественное.

ФИБРОМА



ЛИПОМА



ВСЕ СКАНВОРДЫ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON ozon.ru¹

и

WILDBERRIES wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

Реклама

«И откуда только берётся эта изматывающая усталость? Вроде и высыпаюсь, и питаюсь хорошо, и алкоголем не злоупотребляю, а сил нет». Согласитесь, состояние, которое многим из нас знакомо не понаслышке? Мы пытаемся бороться с ним отпуском у моря, полноценным отдыхом и сном, а сил всё меньше и меньше. Почему? Давайте разбираться.

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

По некоторым оценкам, около 30% населения мира страдают от железодефицитной анемии. Два миллиарда человек! А что такое дефицит железа? Это уменьшение концентрации эритроцитов и гемоглобина в крови. А, значит, здравствуй слабость, повышенная утомляемость, головокружения, мерзнуте даже в теплую погоду, шум в ушах. А неприятным бонусом к этим и без того изматывающим симптомам мы получаем еще и частые инфекции – ведь клетки хуже снабжаются кислородом.

Чувствуете похожие симптомы? Не поленитесь, сдайте анализ крови на уровень железа. А в рацион совсем не лишним будет включать почаще нежирное мясо, печень, яйца, орехи и сухофрукты. И да, любимые чай и кофе мешают организму усваивать железо. А вот витамин С, напротив, друг, который в этом деле помогает. Так что с мясом ешьте свежий салат и не забудьте про шиповниковый отвар.

ДИАБЕТ

25% людей, страдающих диабетом II типа, и знать не знают о своем диагнозе. Решили сдать кровушку на уровень железа, сдайте уж и на уровень глюкозы крови. В особенности, если к хронической усталости присовокупилась постоянное чувство жажды, потеря веса при обычном режиме питания, ухудшение зрения, онемение или покалывание в ногах и руках, участились вагинальные инфекции (если вы представительница прекрасной половины человечества).

ПРЕМЕНОПАУЗА

Только вдумайтесь, у 80% женщин симптомы менопаузы впервые дают о себе знать еще до достижения ими 40 лет. Чаровница молода, красива, а тут тебе раздражительность, перепады настроения, нерегулярный цикл, головные боли и она – постоянная усталость. И уже совсем неприятным сюрпризом могут стать ночные приливы. Тут совет один – бегом к гинекологу-эндокринологу. Врач и анализы назначит, и молодость продлит поможет.

Куда ПОДЕВАЛАСЬ ЭНЕРГИЯ?

6 ВОЗМОЖНЫХ
ПРИЧИН
НЕПРЕХОДЯЩЕЙ
УСТАЛОСТИ



ГИПОТИРЕОЗ

О работе щитовидной железы мы и вовсе задумываемся крайне редко. А между тем, этот важный орган вырабатывает гормон тироксин, поддерживающий нормальный обмен веществ. При гипотиреозе тироксина вырабатывается недостаточно, метаболизм замедляется. И вот уже неизвестно откуда берутся лишние килограммы при неизменном режиме питания и мучит хроническая усталость. Задуматься о разбалансировке в работе щитовидки стоит, если к вышеописанным симптомам добавляются нарушения пищеварения, сухость кожных покровов, ломкость волос, постоянное чувство холода. А у некоторых женщин при гипотиреозе становится низкая температура тела.

НОЧНОЕ АПНОЭ

Не обижайтесь на партнера, если он говорит, что, мол, ваш храп мешает ему спать. Он и правда мешает. Но не только ему, а еще и вам. В случае с апноэ (кратковременное нарушение дыхания) во сне ухудшается снабжение организма кислородом, и вот мы уже жалуемся на усталость, сонливость, ухудшение памяти и внимания. Тут помогут знания и опыт ЛОР-врача.

5 НАЧИНАЮЩАЯСЯ ДЕПРЕССИЯ

Если в последнее время глаза у вас, как говорится, на мокром месте, вы не чувствуете в себе сил преодолеть даже незначительные трудности, обратитесь к психотерапевту. Лишним точно не будет. Ведь нужно заботиться не только о здоровье тела, но и о психике. Что, в конечном итоге, и на теле отразится только наилучшим образом. Ну и не пренебрегайте умеренной физической активностью. Если дело не зашло слишком далеко, то спорт поможет «добыть» гормоны радости.

**Любите себя и
будьте здоровы!**

СВОБОДНЫЕ И агрессивные

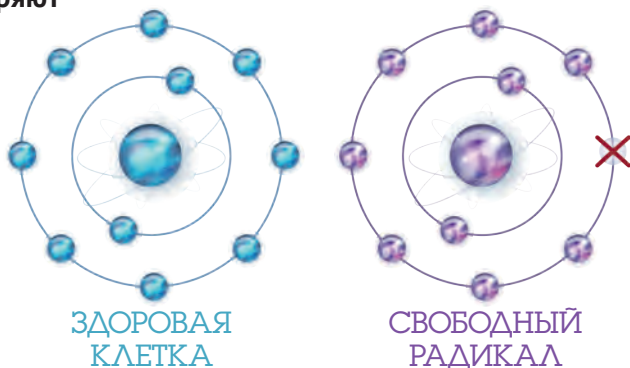
Наверняка вы слышали выражение «свободные радикалы», и, скорее всего, в негативном ключе: как о неких частицах, которые приносят вред организму и ускоряют старение. Давайте разберёмся, что же это за «радикализм» такой, и можно ли ему противостоять.

В ПОИСКАХ НОВОЙ «ПАРЫ»

Говоря о свободных радикалах, обычно имеют в виду молекулы кислорода, которые отличаются от своих «собратьев» тем, что на внешней электронной оболочке у них имеется неспаренный, то есть свободный электрон. Такая молекула ведет себя химически активно: стремится добыть себе недостающий электрон, отняв его у любой другой полноценной молекулы.

Молекула, у которой свободный радикал отнимает недостающий электрон, сама становится свободным радикалом, перенимая агрессивный, разрушительный стиль поведения.

Речь, как вы понимаете, идет о молекулах, из которых состоят клетки всех органов и тканей человеческого тела. Таким образом, атака свободных радикалов запускает в организме разрушительную реакцию окисления – «окислительный стресс». Иногда ее сравнивают с процессом коррозии металла. Свободные радикалы словно заставляют «ржаветь» наше тело.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

1 «Волшебной таблетки», нейтрализующей действие свободных радикалов, не существует. Но можно сознательно приложить усилия и свести к минимуму их негативное влияние:

- ✓ по возможности выбрать экологически более чистый район проживания;
- ✓ вести здоровый образ жизни, не курить, регулярно заниматься физкультурой или любимыми видами спорта;
- ✓ выбирать натуральные продукты питания с минимальной промышленной обработкой и безопасную бытовую химию;
- ✓ заботиться о психической гигиене, наладить здоровый сон и т. д.

2 Обратить внимание на антиоксиданты – вещества, которые нейтрализуют активность свободных радикалов, связывая их и помогая клеткам защищаться от окисления. Мы можем получать их с растительной пищей, богатой витаминами, минералами, аминокислотами, микроэлементами. Даже просто съедая ежедневно пять разных овощей и фруктов, мы вносим серьезный вклад в свою антиоксидантную защиту.

Обратите внимание на:

- ✓ виноград, в кожуре и косточках которого содержится ресвератрол (один из чемпионов по антиоксидантной активности), и на другие ягоды, фрукты и овощи насыщенных темно-красных и синих оттенков;
- ✓ тыквенные семечки (рекордсмен по содержанию цинка);
- ✓ зеленый чай;
- ✓ жирную морскую рыбу (скумбрию, сардины, лосось);
- ✓ нерафинированные растительные масла (оливковое, масло грецкого ореха, кунжутное).



РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Наличие небольшого количества свободных радикалов в организме – это нормально. Они необходимы для выполнения ряда задач: уничтожение вирусов и бактерий, производство ряда гормонов, активизация ферментов и т. д.

Здоровый иммунитет держит под контролем и количество свободных радикалов, и их деятельность. Все меняется, когда мы попадаем под влияние негативных факторов, и свободные радикалы выходят из-под контроля. Тогда их становится больше, и эффект от разрушительного влияния возрастает в разы.

К негативным факторам, провоцирующим рост свободных радикалов,

относят: постоянные стрессы, чрезмерное ультрафиолетовое излучение, побочные эффекты и передозировка ряда лекарственных средств, курение (никотин и образующиеся при этом смолы запускают реакции окисления). Сюда же относится плохая экология, загазованная среда, агрессивные химические вещества, попадающие в организм из бытовой химии.

Перечень возможных последствий агрессивного воздействия свободных радикалов широк: от преждевременного старения кожи, появления морщин и пигментных пятен, до возрастания рисков лейкемии и других видов рака, болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных изменений в суставах и т. д.

Вот и наступила осень, а значит, настало время Её Величества Тыквы! Этот царственный плод неспешно поспевал на грядке целое лето, впитывая тепло и всю пользу солнечных лучей. Теперь, когда солнце всё реже появляется не небе, тыква поделится с нами витаминами, здоровьем и хорошим настроением.

КАК ВЫБРАТЬ

Размер, цвет и форма тыквы зависят от ее сорта, однако хороший, вызревший плод в любом случае красиво выглядит и приятно пахнет. Плодоножка (хвостик) – высохшая. Кожа – твердая, при надавливании не продавливается, на ней нет трещин, вмятин, потертостей, гнилостных пятнышек.

Если постучать по поверхности тыквы, звук должен быть равномерный, слегка глухой. Если поднести тыкву к уху и слегка потрясти, не слышится всплеска, шуршания и перекатывания.

Конечно же, тыкву нужно брать целую. Половинки плода покупать не рекомендуют, так как в этом случае невозможно гарантировать санитарно-гигиеническую безопасность продукта.

КАК ХРАНИТЬ

Хранить тыкву нужно в сухом, темном, чуть прохладном месте. В таких условиях здоровый плод с неповрежденной кожурой можно оставить лежать до зимы.

КЛАДОВАЯ СОЛНЦА:





10 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

- 1 Для профилактики онкологических заболеваний.** Тыква – один из богатейших природных источников ретинола и бета-каротина. В комплексе эти вещества являются хорошим средством профилактики новообразований.
- 2 Для здоровья сердца и сосудов.** Тыква богата калием, который необходим для поддержания нормального ритма работы сердца. Регулярное употребление тыквы снижает риск нарушения тонуса сердечной мышцы и сосудов.
- 3 Для профилактики анемии.** Железо в мякоти и семенах тыквы делает ее одним из тех продуктов, которые помогают предотвратить развитие анемии. Достаточно съесть 1–2 горсти тыквенных семян в день.
- 4 Для хорошего зрения.** Витамин А, которого в тыкве в 5 раз больше, чем в моркови, действует в комплексе с витаминами Е, С, каротином и лютеином. Эти вещества укрепляют зрение, защищают глаза от ультрафиолетовых лучей и развития возрастных дегенеративных заболеваний.
- 5 Для стройной фигуры.** Несмотря на высокую питательную ценность, тыква – продукт низкокалорийный, а значит, легко впишется в любую диету. К тому же тыква богата клетчаткой, которая помогает сохранить чувство сытости надолго и тем самым избежать переедания. Наконец, в тыкве содержится карнитин – вещество, ускоряющее распад жиров и повышающее выносливость организма.



ПОД МИКРОСКОПОМ

В 100 г продукта содержится

-  **26 Ккал;**
-  **1 г белка;**
-  **0,1 г жира;**
-  **до 4,4 г углеводов.**

Мякоть тыквы насыщена пищевыми волокнами и содержит полезные природные сахара, витамины – А, С, В, В2, Е, РР, Т, а также минералы: медь, кобальт, цинк, соли калия, кальция, магния, железа и др.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Рисовая каша с тыквой

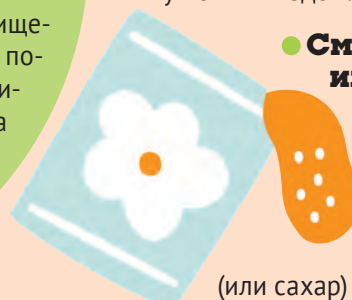
Мякоть тыквы порезать кубиками, слегка обжарить на сковороде на сливочном масле, потом влить молоко (или сливки), добавить сахар, соль по вкусу и тушить под крышкой до готовности. Отдельно отварить рис. Смешать рис с тыквой и подавать к столу.

Тыква запечённая

Тыкву порезать ломтиками, удалить семена. Выложить на противень, сюда же влить полстакана воды. Запекать в духовке 30 минут при температуре 180 градусов. Готовую запеченную тыкву полить медом.

Смузи витаминное из тыквы

Измельчить в блендере 100 г мякоти тыквы, яблоко без кожуры и семян, горсть клюквы, 0,5 стакана воды и мед (или сахар) по вкусу.



ТЫКВА

НА ЗАМЕТКУ:

Чтобы полезные вещества из тыквы усваивались лучше, в блюда из нее стоит добавлять жиры: например, оливковое или сливочное масло.



6 Для красивой кожи. Молекулы бета-каротина помогают защитить кожу от негативного воздействия ультрафиолета. Неслучайно его называют «природным кремом от загара». Витамин С задействован в выработке коллагена – вещества, которое делает нашу кожу упругой и эластичной.

7 Для мужской силы. В тыкве, особенно в семенах, содержится много цинка, который усиливает сперматогенез, то есть важен для репродуктивной системы. Тыквенный сок и семена тыквы издревле известны как средства для поддержания тонуса мужской силы.

8 От депрессии. Тыква богата магнием, который помогает победить беспокойство и меланхолию. Блюда из тыквы – в буквальном смысле слова отличное средство против осенней хандры!

9 От глистов. Сырые семена тыквы содержат кукурбитин – вещество с глистогонным эффектом. Их советуют принимать натощак с целью профилактики гельминтоза.

10 Для нормализации липидного профиля. Тыква содержит витамин Т, который способствует лучшему перевариванию пищи и понижает уровень холестерина. Поэтому тыкву рекомендуют в качестве гарнира к жирным мясным блюдам из баранины и свинины.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

● Тыква относится к одним из самых древних культурных растений. В Мексике ее выращивали еще за три тысячи лет до нашей эры.

● Древнекитайские даосы считали тыквенные семечки пищей бессмертия, а американские индейцы говорили, что тыква – это «космический глаз», связывающий человека со всей Вселенной.

● Англичане верили, что, если посеять семена тыквы в святую пятницу, из нее может вырасти дуб.

Оксана Черных



Дорогие друзья!

Любите ли вы завтраки так, как любим их мы? Если нет, то уверяем вас: прочитав наш сборник рецептов, вы тоже станете поклонниками каш, сырников и бутербродов – традиционных блюд для начала удачного и вкусного дня. Именно они настроят вас на волну позитива, а ваш организм – на здоровье и энергичное настроение. И если вы до сих пор уверены, что каш бывает всего три (манка, овсянка и рисовая), а бутерброды делают только с маслом, колбасой и сыром, то вас ждет масса приятных и вкусных открытий.

ПОТОМУ ЧТО В НАШЕМ СБОРНИКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- рецепты рассыпчатых и вязких каш на разных видах молока или без молока вовсе;
- секреты приготовления знакомых с детства и необычных круп, которые появились на прилавках сравнительно недавно;
- советы по выбору творога для правильных сырников;
- идеи для вкуснейших топингов и соусов к воздушным сырникам, которые наверняка пригодятся еще и при подаче блинов и оладий;
- подсказки по гармоничному сочетанию разных видов хлеба и ингредиентов для бутербродов;
- способы приготовления и подачи как традиционных, так и горячих бутербродов, а также сэндвичей и тостов.

Готовьте с нами, чтобы каждое ваше утро было вкусным и добрым!
НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П5927
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

12+ Реклама

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

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

12+ Реклама





Собрав всю свою волю в кулак, я отважилась-таки поговорить с соседями сверху. Уж больно надоел их нескончаемый ремонт днём и активный отдых после трудовых будней ночью.

РАЗГОВОР НЕ СОСТОЯЛСЯ

Жанна – соседка сверху – в общем-то нравилась мне. Добрая и простая, она, правда, была несколько болтлива, но все мы не без недостатков. Смущали ее нескончаемые романы. Но опять же, не мое это дело.

Я, правда, не удержалась, пару раз высказалась в духе «зачем жить с мужчиной, который из украшений тебе только фонари под глаза дарит» и «ты, вроде, на дачу в выходные уезжала, а что за женщина у Толика твоего ночевала, сестра, да?». За что мне потом было безмерно стыдно. Жанке с мужиками и так катастрофически не везло, а тут я со своим подъездным сарказмом.

Уже несколько недель Жанка летала словно на крыльях. Очередной ухажер, кажется, взял всем. С рвением кинулся подновлять Жанкину квартирушку, доставшуюся в наследство от бабушки и давно не выдавшую ремонта. Не скупился на цветы и шоколад. И, как бессовестно делились с соседями секретом тонкие межквартирные перегородки, на ласку тоже был заводной. Все бы ничего, но радость за Жанку постепенно сменялась раздражением – второй месяц недосыпа давал о себе знать.

– Жан, привет, – я выловила соседку, когда та в куртке, накинутой на домашний халатик, спешила

БОЛТЛИВАЯ СОСЕДКА



в магазин. – Как твои дела, Жанночка? – стушевалась я, увидев ее счастливые глаза.

Эх, плохой из меня «посланец». Соседи делегировали мне разговор с соседкой, а моего запала и хватило только на поздороваться и узнать, как дела.

– Ничего, Марусь, потихоньку. Замуж вот собираюсь. Кто бы мог подумать, правда? – Жанна затихла и посмотрела на меня выжидательно-застенчивым взглядом.

– Поздравляю, – выдавала я ожидаемый ответ, так и не решившись на лекцию о правилах проживания в многоквартирном доме.

НОВЫЙ СОСЕД С ВЕРХУ

Столкнуться с Жанкиным ухажером мне «посчастливилось» в лифте.

– Добрый день, сударыня, не против, если мы к вам с мусорным пакетом войдем?

Я вздрогнула и уставилась ошарашенным взглядом на мужика в мятой майке-алкоголичке, шлепках на босу ногу и растянутых трениках. Чу-

до стояло в дверном проеме лифта и подпирало мощными плечами створки, то и дело норовившие закрыться.

– Не-не, не против, – выдавила я и попыталась сделать взгляд «попроще».

– Ваши переживания совершенно напрасны. Я тихий, а мусор мой и того безобиднее. Выношу строительный хлам потихоньку.

Честно говоря, беседовать с новым знакомцем мне совершенно не хотелось. Слишком много нехороших слов у меня накопилось в его адрес за последние недели. Хотя, на удивление, от новоявленного соседа дорого и приятно пахло парфюмом, стрижка удивляла своей аккуратностью, а волосы и руки ухоженностью.

– Евгений, – улыбнулся мне мужчина, – ваш новый сосед сверху.

– Да-да, я в курсе, – поспеши-

ла ответить я и отвела, наконец, взгляд от его мускулистой руки. – Марина.

– А знаете, что, Марина, приходите к нам с Жанной как-нибудь на чай. Думаю, она не будет против. А я люблю, когда соседи не ходят друг мимо друга как буки. Живое общение бесценно. Да и вообще, с соседями полезно дружить. Правда же, Марина?

К счастью, лифт остановился, и мне не пришлось продолжать этот странный диалог. Выскочив из подъезда, я стремительно засемила в сторону супермаркета.

НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ

Пирожки вышли на славу. Запах разносился не только по квартире, но и далеко за ее пределами. Я представила, как соседи, проходя по подъезду, глотают слюнки, и довольно улыбнулась. Звонок в дверь раздался неожиданно и заставил меня подскочить на месте.

Без любви любая истина превращается в ложь.

Фёдор Достоевский

И ЕЁ УХАЖЁРЫ

– Марусь, а это мы, привет! – щebetала у порога раскрасневшаяся и довольная Жанна. Рядом непроходимой скалой высился ее избранник. – Вот, пирог испекла. Думаю, дай зайду, с Женечкой познакомлю.

– Да мы вроде как уже, – смерила я недовольным взглядом скалу.

– Тем более, – не унималась соседка. – Давайте и обмоем... чайком.

Коря себя за мягкотелость и неумение отказать, я отступила вглубь квартиры, пропуская незваных гостей. Скала прошествовала мимо меня на кухню, оставив в коридоре еле уловимый запах чего-то освежающе-морского и очень мужественного.

На кухне загремело, засмеялось и зажурчало.

– А мы тут чаек организовали, – ответила на мой восторженный взгляд суетившаяся у стола Жанна. Скала деловито нарезала колбасу и лимон, принесенные с собой.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

До сих пор не понимаю, как так вышло. Почему вдруг Жанна засобиралась домой, а Евгений остался. Почему я не выгнала его взашей, когда он полез целоваться. Очнувшись я, когда захожанин уже аккуратно укладывал меня на диван, шепча нежности и целуя запястья. Толкнула его в грудь, вскочила, запустила в ошалевшего мужика подушкой.

– Нет, ну чего ты ломаешься-то? Жанка сказала, что у тебя два года как муж на

производстве погиб. С тех пор и не было никого. Да я же видела, как ты на меня в лифте смотрела. Сразу понял, что все срastется. Ты не думай, Жанка для меня ничего не значит. Это так, перевалочный пункт. Какая из нее жена? Дурочка и все тут. Ты вот другая совсем. Ты настоящая, живая, красивая.

Евгений летел из моей квартиры кубарем. Не понимаю, откуда и силы взялись его вытолкать взашей. Еще и веником вслед запустила, которым по спине до этого охаживала. Тут же, пылая праведным гневом, позвонила Жанке. Та добавила Евгению ума сковородой и турнула его в тот же вечер.

Тот, кто любит, должен разделять участь того, кого он любит.

Михаил Булгаков

Мы тогда с Жанкой очень сдружились. Наревелись, конечно, от души, над судьбой нашей бабской погоревали. Повспоминали. Я – мужа, она – бабушку, которая ее воспитывала после того, как мамка канула в лету, решив после развода устраивать свою жизнь.

А Жанка все-таки вышла замуж. Через полтора года встретила своего мужчину. Почти сразу забеременела. Живут сейчас душа в душу. Да и я уже не одна. О свадьбе, правда, речи пока не идет, рано. Но Жанка уверена, что все к этому движется. Болтушка она, конечно, уже по всем соседям разнесла.

Марина

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
80,59 ₺	161,18 ₺
на 3 месяца	на 4 месяца
241,77 ₺	322,36 ₺
на 5 месяцев	на 6 месяцев
402,95 ₺	483,54 ₺

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

* 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)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября 2022 г. вы можете оформить подписку на журнал «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ» на 1-е полугодие 2023 года! Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

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»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



ОТКУДА НА КАЛЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ БЕЛЫЙ НАЛЁТ?



У меня довольно щекотливый вопрос, который меня волнует. Расскажите, о чем может говорить белый налет на кале? Из-за каких неполадок в организме он появляется?

Лидия Николаевна Б., г. Урай

Белый налет на кале может быть спровоцирован различными патологиями и требует незамедлительного обращения к гастроэнтерологу. Белый налет, который дополнительно сопровождается зудом в области заднего прохода, может говорить о наличии в организме паразитов (гельминтов, остриц). Также он может быть свидетельством кандидоза (наличия грибов рода Кандида в кишечнике) или лактазной недостаточности, когда в организме снижен уровень фермента, участвующего в переваривании лактозы и помогающего усвоению молочных продуктов. Также причиной белого налета на фекалиях могут стать инфекционные заболевания или воспалительные заболевания ЖКТ, а еще погрешности в питании и прием некоторых лекарств. В любом случае, белый налет – причина для беспокойства, и прояснить клиническую картину могут только анализы (копрограмма) и инструментальные исследования, которые проводятся по назначению врача.



ЗАЧЕМ В КРЕМАХ МОЧЕВИНА?



Купила крем для рук и почитала состав. Наткнулась на такой ингредиент, как мочевины. Звучит сомнительно... Что такое мочевины и зачем она содержится в креме для рук?

Юлия Белова, г. Волгоград

Мочевина – это вещество, которое содержится в организме всех млекопитающих (в крови, в тканях и клетках) и по своей сути является продуктом распада белков. Защищает организм от отравления организма азотистыми веществами. Увлажняет и смягчает кожу, обладает противовоспалительным эффектом, помогает отшелушивать ороговевшие клетки, обновляет кожу. Поэтому искусственно созданную мочевины часто используют в качестве активного ингредиента косметических средств, и в ней нет абсолютно ничего страшного и сомнительного. Мочевины можно встретить в составе кремов не только для рук, но и для тела, ног и даже для лица. Главное преимущество кремов с мочевины – они прекрасно увлажняют кожу, но, как и у всех косметических средств, у них есть противопоказания: открытые раны и инфекции кожи, акне, детский возраст до 3 лет.

КАК «РАБОТАЕТ» МАЛИНА ПРИ ПРОСТУДЕ?



Чай с малиновым вареньем – первое, чем начала лечить меня мама в сезон ОРВИ. Вкусно, да! Но так ли эффективно малиновое варенье при простуде, как принято считать?

Валерия Луговкина, г. Тюмень

Как лекарственное растение малина применялась в народной медицине еще в глубокой древности. Дело в том, что в плодах малины содержатся органические кислоты, в том числе салициловая кислота, которая обладает жаропонижающим и потогонным эффектом. Салицилаты в малине являются неким аналогом аспирина, поэтому ягоды малины и малиновый чай часто



используют при простуде. Но надо понимать, что салицилаты не только снижают температуру, но и, как и аспирин, разжижают кровь, что нужно учитывать людям с нарушением свертываемости крови. Кстати, как потогонное и жаропонижающее средство можно использовать не только малиновое варенье (что ни говори, а наличие сахара в нем скорее недостаток, чем достоинство), но и сушеные и замороженные плоды малины, и листья растения: 4 ч. ложки листьев или плодов малины залить 2 стаканами кипятка, настоять несколько часов в закрытой посуде, процедить, принимать теплый настой по половине стакана 4 раза в день.

Янтарь ещё называют «солнечным камнем». Он образуется из застывшей смолы преимущественно хвойных деревьев, пролежавшей в недрах Земли несколько десятков миллионов лет. Тем и уникален данный самоцвет – это жизнь, навсегда застывшая в камне.

«ГОРЯЩИЙ КАМЕНЬ»

О том, что янтарь наделен не только красотой, но и целебными свойствами, люди догадывались с глубокой древности. О лечении янтарем писали древнегреческий врач и философ Гиппократ, древнеримский писатель-эрудит Плиний, средневековый персидский ученый и врач Авиценна.

Так, древнеримские лекари применяли янтарь для изготовления порошков от боли в животе, кровоостанавливающих препаратов, сердечных средств. Они добавляли измельченный в пудру тончайшего помола янтарь в воду – и давали выпить пациенту.

Древние восточные целители заметили, что мигрени и головные боли разного характера проходят, если растереть виски янтарными пластинками. А в Германии XIII века янтарь называли «горящий камень»: для исцеления от различных недугов его поджигали и вдыхали дым.



НА ВКУС И ЦВЕТ

У янтаря богатейшая цветовая гамма – от медово-желтого и зеленоватого до густо-коньячного и темно-вишневого. Встречаются редкие и ценные камни белого, черного, голубого цветов. Оттенок зависит от многих факторов: вида смолы, среды созревания, возраста и т. д. Очень ценятся те камни, в которых сохранились инклюзы – запечатанные в смоле представители доисторической флоры и фауны.

МАГИЯ ЯНТАРЯ

ВСЁ ДЕЛО В КИСЛОТЕ?

Современные исследования показывают, что предки отчасти были правы, приписывая янтарю лечебные свойства. В его составе есть органическая янтарная кислота – природный биостимулятор. Современные исследования говорят о том, что соединения янтарной кислоты обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, усиливают газообмен в тканях и клетках, активизируют восстановительные процессы, препятствуют развитию злокачественных новообразований и т. д.

Правда, порошок из камня, которым пы-

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Раздел нетрадиционной медицины, изучающий лечебные свойства камней – литотерапия, – объясняет лечебные свойства янтаря его способностью накапливать статическое электричество. Считается, что слабые разряды, возникающие при трении камня об одежду и кожу, воздействуют на нервные окончания, снимая разные виды боли.



тались лечиться древние римляне, едва ли мог быть для них по-настоящему полезен. Со временем люди нашли более подходящие способы, чтобы добывать янтарную кислоту, и сегодня она используется и как биодобавка, и как ингредиент косметических средств.

Оксана Черных

НА ЗАМЕТКУ

- Ученые обнаружили янтарную кислоту в различных продуктах питания: например, в натуральном йогурте, сахарной свекле, квашеной капусте, ржаных зернах, пивных дрожжах, сыре, винограде, незрелом крыжовнике, а также в морепродуктах (в основном – в устрицах).
- Янтарная кислота содержится и в организме человека: она участвует в выработке АТФ (аденозинтрифосфата) – это основной и универсальный источник энергии для каждой клетки человеческого тела. Ежедневно тело вырабатывает около 200 мг янтарной кислоты, которая расходуется для поддержания жизненных циклов.
- Янтарную кислоту в комбинации с глюкозой применяют спортсмены в период соревнований – чтобы поддержать организм в тонусе.

Вера – мать терпения, мать мужества, сила молитвы, руководительница к смирению, подательница надежды, лестница к престолу любви.

Святитель Игнатий Брянчанинов



ВЕРА – ЛЕСТНИЦА К ПРЕСТОЛУ ЛЮБВИ

КАКОЙ РУКОЙ И КАК КРЕСТИТЬСЯ

? *Сломала правую ключицу, теперь могу креститься только левой рукой. Поймала себя на мысли, что начинаю креститься так: лоб, живот, а дальше ступор. Справа налево надо перекрещивать себя или слева направо? Как креститься правильно? Всей рукой или тремя пальцами?*

Ирина С., Рязань

Крестное знамение – это осенение знамением Креста. Для крестного знамения нужно сложить три первых пальца правой руки вместе, а безымянный и мизинец прижать к ладони. Три первых пальца выражают нашу веру в Бога Отца, Бога Сына и Бога Духа Святого – Троицу Единосущную и нераздельную. Два пальца, прижатые к ладони, означают две природы Иисуса Христа – божественную и человеческую. Чтобы перекреститься, нужно положить сложенные пальцы сначала на лоб, затем на живот, потом на правое и левое плечо.

Православные осеняют себя крестом – сверху вниз, справа налево правой рукой. Если правой рукой невозможно креститься, то знаменуют себя левой рукой сверху вниз, справа налево. Преподобный Севастиан Карагандинский писал, что «Крестное знамение надо полагать правильно, со страхом Божиим, с верою, а не махать рукой. А потом поклониться, тогда оно имеет силу».

НАВСЕГДА ЛИ ДАН АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

? *В церкви сказали, что ангел-хранитель дается человеку при Крещении. Но если много грехов накопывается – то покидает ли ангел-хранитель человека?*

Арина, г. Коломна

В Крещении человеку дается ангел-хранитель на всю жизнь. Если человек грешит, ведет порочную жизнь, ангел-хранитель от него отходит, но не перестает молиться. Когда человек пробуждается духовно, кается, исправляется, то и ангел-хранитель возвращается к человеку, который находится под его небесным покровительством.



КТО МОЖЕТ КРЕСТИТЬ ПИЩУ

? *Заметила, что старенькая бабушка, которую к нам перевезли из деревни, садясь за стол, его крестит. Молится, а только потом начинает есть. Разве крестят предметы дома, а не в церкви? Кто может крестить пищу и откуда это к нам пришло?*

Вероника, г. Москва

В православном христианстве крестное знамение не просто жест, это одно из духовных составляющих веры. Поэтому обязательно крестятся в церкви, при входе в нее, при молитвах. Это необходимое оружие против злых сил, оно распространяется не только на верующего, но и на его близких, предметы, еду, различные ситуации в жизни. Крестным знамением благословляют не только священники, но и родители, крестятся перед отправлением в дорогу, началом новых дел, крестят предметы и пищу, чтобы призвать благодать.

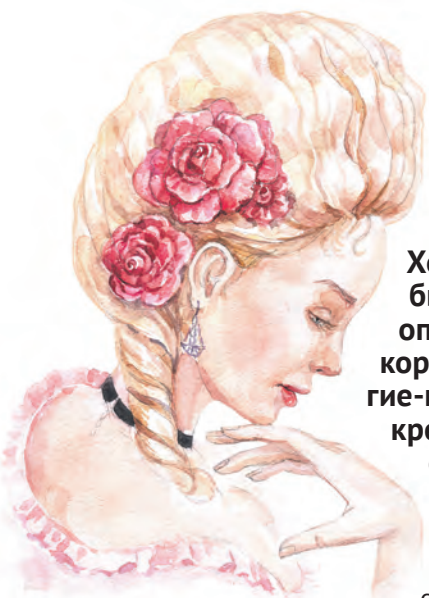
Сегодня, освящая еду крестным знамением, «мы посвящаем ее Богу и испрашиваем на ее вкушение Божье благословение». Иеросхимонах Серафим Вырицкий, живший в начале XX века, сетовал, что люди часто болеют, так как редко призывают Божие благословение на трапезу. Он рекомендовал освящать любую еду крестным знамением.

Подготовила Светлана Иванова. Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

Красота ПО-КОРОЛЕВСКИ

Хоть раз в жизни каждая из нас мечтала побывать на месте великолепной царицы Клеопатры или блеснуть красотой английской королевы. А ведь и та, и другая, и ещё многие-многие известные прелестницы владели секретами сохранения и преумножения женского очарования. Давайте полюбопытствуем.

ЛЕГЕНДАРНАЯ КЛЕОПАТРА



Будни египетской красавицы складывались из множества уходовых процедур: это и медово-молочные ванны, и скрабы для тела из морской соли и сливок, и яично-медовые маски для волос с миндальным маслом, и очищающие эликсиры из лимонного сока с оливковым маслом с последующим массажем живота. Правда ли, что все это регулярно использовала Клеопатра, сказать сложно, но факт остается фактом: регулярный уход и правильная, ежедневно нанесенная декоративная косметика творят чудеса. Подвела брови и глаза смесью сульфида свинца с животными жирами, наредила губы оксидом железа – и твоей красотой восхищается весь мир на много веков вперед!



БОЖЕСТВЕННЫЕ РУССКИЕ ЦАРИЦЫ

У русских цариц были свои неповторимые секреты красоты. Царица Софья Алексеевна, дочь царя Алексея Михайловича, несмотря на полнотелость, была хороша собой, она поддерживала красоту баней, где использовала мыло ручной работы от лучших русских и заграничных мыловаров, розовую воду и ароматные масла аниса и корицы, которыми регулярно умащивала свое тело.

Елизавета Петровна, дочь Петра Великого, стала законодательницей мод в области косметических масок: для них использовались капуста и огурцы. Они отбеливали и обладали лифтинг-эффектом, подтягивали кожу лица. Также Елизавета на ночь баловала себя точечным массажем ступней. Конечно же, делала его ей опытная массажистка и «чесальщица пяток». Ежедневный массаж помогал снять напряжение и способствовал хорошему сну, а качественный сон, как известно, один из главных залогов прекрасного внешнего вида.

ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЕЛИЗАВЕТА I

Для поддержания белизны кожи, которая все время казалась королеве недостаточной, она наносила на нее «гремучую смесь» из яичного белка, яичной скорлупы, смолотой в пудру, квасцов и некоторых растительных компонентов. Следила ли Елизавета за фигурой, история умалчивает, но на всех портретах она выглядит грациозной и стройной, хотя за громоздким платьем и огромным воротником сложно разглядеть хрупкость фигуры женщины. Доподлинно известно, что Елизавета любила танцевать, играть в шахматы и не отказывала себе в сладостях: ее слабостью были конфеты из марципана.

ГРАНДИОЗНАЯ МАРИЯ-АНТУАНЕТТА

Французская королева тщательно следила за чистотой тела, часто принимала ванны с добавлением миндаля, льняного семени и орехов, корня алтея и луковиц лилии. Она также отбеливала кожу с помощью яичных масок и «воды ангелов», в состав которой входили корни ириса. Чтобы кожа лица выглядела блее, монархиня пользовалась румянами, причем наносила их не только на щеки, но и на уши, чтобы на их фоне лицо выглядело более белоснежным. Также она активно пользовалась розовой водой для тела, постоянно увлажняя кожу, а чтобы благоухать самой и хорошо себя чувствовать, королева использовала ароматерапию: в покоях постоянно горели ароматные свечи и стояли корзины со свежими цветами, что создавало атмосферу радости и уюта.

Безусловно, титул и положение обязывают, и венценосные особы просто обязаны были быть красивыми, ведь они всегда в центре внимания и должны оставаться примером и эталоном для окружающих. Красота во все времена требует жертв, с этим нельзя не согласиться, но, тем не менее, основным секретом красоты была и остается любовь и уважение к себе. Счастливая и самодостаточная женщина всегда красива, ведь женщина, одетая в счастье, просто не может выглядеть иначе.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

1 Псориаз требует не временной лечебной диеты, а категорического изменения пищевого поведения. Поэтому настраиваемся на новую жизнь и формируем полезные привычки в питании.

2 Питаемся 4–6 раз в день из среднего расчета: 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Следим за объемом порций, чтобы не объедаться и не создавать нагрузку на пищеварительную систему.

3 Полностью исключаем такие способы приготовления, как жарение, копчение, запекание с корочкой. Отдаем предпочтение запеканию в рукаве, варке на пару, тушению и конечно же продуктам в свежем виде.

4 Обращаем внимание на ежедневное употребление клетчатки, преимущественно в виде свежих овощей и зелени – это поможет снизить общую кислотность и повысить щелочную реакцию, что благотворно влияет на течение болезни. Не забываем про свежевыжатые соки, особенно из овощей и несладких фруктов, а также нежирные кисломолочные продукты.

5 Ограничиваем жирные мясные и молочные продукты, а от таких вариантов, как тушенка, копчености, колбасные изделия, твердые сыры, лучше полностью отказаться.

6 Налаживаем питьевой режим: не менее 1,7 л чистой воды комнатной температуры в сутки. Забываем о кофе, алкоголе и черном чае. Наши друзья – это травяные отвары, цикорий, шиповник и свежие соки слабой концентрации.

7 Не пренебрегаем разгрузочными днями – раз в 7–10 дней, при условии хорошего общего самочувствия, стоит провести день только на чистой воде или тушеных овощах без соли.



Отложи ИЗУЧИ МЕНЮ

Псориаз – хроническое заболевание, рецидивы которого значительно снижают качество жизни. Коварство болезни в том, что она не подлежит полному излечению даже при пунктуальном приеме назначенных лекарств. Однако с помощью диеты псориаз можно «держать на коротком поводке», снижая интенсивность и продолжительность рецидивов. В первую очередь, необходимо точно следовать рекомендациям врача в части запрещенных и разрешенных продуктов. А чтобы не тратить много времени на планирование рациона и приготовление пищи, предлагаем вашему вниманию примерное меню на неделю.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

- 2 яйца всмятку
- тост из ржаного хлеба
- 150 г салата из свежих овощей
- напиток из цикория с обезжиренным молоком.

Перекус

- 2 свежих фрукта на выбор.

Обед

- 200 мл супа из цветной капусты и брокколи
- 100 г отварной куриной грудки
- 50 г тонкого лаваша
- 200 мл разведенного яблочного сока.

Ужин

- 200 г гречневой каши с растительным маслом
- 100 г кабачковой икры
- напиток по выбору
- зефир или пастила.

На ночь

- 200 мл нежирного кефира.

ВТОРНИК

Завтрак

- 100 г творога
- 50 г сметаны
- небольшая горсть изюма и чернослива
- напиток из цикория с молоком.

Перекус

- 150 г салата из тертого яблока, моркови и стебля сельдерея.

Обед

- 200 мл постных щей
- 20 г сметаны
- тост из цельнозернового хлеба
- компот из сухофруктов.

Ужин

- 150–200 г запеченной рыбы
- 100 г картофельного пюре
- 100 г салата из овощей и зелени
- напиток по выбору.

На ночь

- 200 мл ряженки.

СРЕДА

Завтрак

- 200 г яичной каши на воде
- кусочек сливочного масла
- тост из ржаного хлеба с творожным сыром
- ромашковый чай.

Перекус

- запеченное яблоко.

Обед

- 200 мл постных щей
- 150 г запеченной рыбы
- компот из сухофруктов.

Ужин

- 200 г творожной запеканки
- 30–50 г яблочного повидла
- напиток из трав.

На ночь

- 100 г греческого йогурта без добавок.

в сторону мази – ПРИ ПСОРИАЗЕ!

РЕЦЕПТЫ

ЗАПЕЧЁННЫЕ ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты на 4 порции:

- 4 крупных кисло-сладких яблока
- 150 г обезжиренного творога
- по 4 шт. кураги и инжира

Сухофрукты замочить в кипятке на 10 минут, затем промыть и измельчить. У яблок вырезать сердцевину. Смешать сухофрукты с творогом, начинить этой смесью яблоки. Запекать 10 минут при 200°C.



Энерг. ценность на 100 г – 145 ккал

БОРЩ ПОСТНЫЙ

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 л воды
- 300 г капусты бело-кочанной
- 1 крупная свекла
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 100 г кабачка
- 100 г сладкого перца
- 1 ст. ложка муки
- 3 ст. ложки масла для жарки
- 0,5 ч. ложки уксуса
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль по вкусу

Воду вскипятить, всыпать нашинкованную капусту, довести до кипения и варить 10 минут при слабом кипении. Добавить нарезанный брусочками картофель, варить еще 10–15 минут. Пока картофель варится, свеклу, морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Смешать и пассеровать на растительном масле 5–10 минут. Добавить нарезанный сладкий перец, тертый кабачок, томатную пасту, перемешать, томить еще 5 минут, затем отправить в суп, влить уксус, продолжать варить под крышкой. На сковороде пропассеровать муку с 1 ст. ложкой масла до бежевого цвета, положить в суп и как следует размешать. Посолить по вкусу, поварить еще 5–10 минут, выключить и дать настояться 15–30 минут.

Энерг. ценность на 100 г – 30 ккал



ЧЕТВЕРГ

Завтрак

- омлет из 2 яиц
- свежий огурец и помидор
- напиток из цикория с молоком.

Перекус

- запеченная груша.

Обед

- 150 г запеченной индейки
- 100 г отварного бурого риса
- 100 г салата из капусты и моркови с заправкой из йогурта и горчицы
- ромашковый чай.

Ужин

- 250 г кабачков, фаршированных рисом и овощами
- напиток из шиповника.

На ночь

- 200 мл простокваши.

ПЯТНИЦА

Завтрак

- 200 г каши из крупных овсяных хлопьев на воде
- небольшая горсть фиников, изюма
- свежавыжатый морковно-яблочный сок.

Перекус

- 200 г арбуза или дыни.

Обед

- 200 мл рыбного рассольника
- 100 г отварной рыбы
- кусочек цельнозернового хлеба
- компот яблочный.

Ужин

- 200 отварной говядины
- 150 г тушеных овощей
- ромашковый чай.

На ночь

- 200 мл кефира.

СУББОТА

Завтрак

- 250 пшенной каши с тыквой
- напиток из цикория с молоком.

Перекус

- сэндвич с отварной говядиной и свежим помидором на цельнозерновом хлебе.

Обед

- 250 мл постного борща
- тост из бородинского хлеба
- кусочек сливочного масла
- сок из овощей.

Ужин

- 200 г запеченной рыбы
- 200 г салата «Греческий»
- тонкий лаваш
- напиток по выбору.

На ночь

- 200 мл овсяного киселя.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

- 200 г гречневой каши
- 100 г творога
- сок из тыквы, моркови, яблока.

Перекус

- два фрукта на выбор

Обед

- 250 мл постного борща
- сэндвич из запеченной рыбы с огурцом на цельнозерновом хлебе
- овсяный кисель.

Ужин

- 250 г кабачковой запеканки
- 20 г сметаны
- ромашковый чай
- зефир или пастила.

На ночь

- 200 мл любимого кисломолочного продукта.

Что пойдет на пользу при псориазе?

- ✓ Овощи (кроме ревеня, авокадо, брусельской капусты)
- ✓ Фрукты и ягоды (кроме клубники, черники, черносливы, сливы, черной смородины, клюквы. Цитрусовые ограничено)
- ✓ Крупы, отруби, хлебные продукты (кроме изделий из белой муки)
- ✓ Рыба любая (кроме рыбной икры)
- ✓ Мясо и птица нежирные
- ✓ Кисломолочные продукты нежирные
- ✓ Оливковое масло и другие растительные нерафинированные масла
- ✓ Орехи, семечки

Ольга Бельская

↗	↖					"Пружина авантюрного романа"
Лекарство для злости Леопольда	Абориген Уэльса		Николай ..., брат Наташи у Толстого		"Адрес" размещения менисков	История в школьном расписании
↖						
↙	↘					
Аппарат с лентой в ТАСС до компов	Енот с привычками прачки		"Подсвечник" ко дню рождения			
↙						
	Преимущество красного знамени СССР		На них тени			
↙				Смешарик-ученый		"Макияж" актрисы в образе Бабы-яги
"Ба! зна-комые все ...!"	"Ископаемое" в ушах		Объединяющая дуга над ногами			
↙					Жалующая трава для витаминного супа	Благотворительная организация
	"Обертка" для мяса в чебураках		Древний кочевник с акинаком			
	С мёдом она - против кашля		Ошейник быка, бредущего по пашне			
↙						Медсестринская забота и опека
↗		Муссон как природное явление		Мера соли для друга		
Белокурая актриса Марлен						Звериная пасть
↙						
Красная роза Судана	На том берегу от Чукотки			Транспорт, который "и ныне там"		
↙						
Не цунами, конечно, но тоже ого-го						
↙						
			Океанский "электрошокер"	Дополнение к валенку в слякоть		Его стрелу поймала лягушка
Автор "Очарованного странника"	Заведение для карапузов					
↙						
Другое название дерева чинара	Гречка с молоком					
↙						

ТРЕНИРУЕМ память и смекалку

Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ

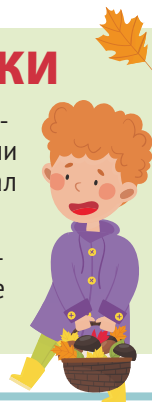


ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАГАДКИ

- 1 Трое грибников пошли в лес и собрали каждый по 30 грибов. За ними шли еще трое грибников, сколько грибов собрал каждый грибник из второй группы?
- 2 Каким станет надувной матрас синего цвета, если его бросить в Красное море?

ОТВЕТЫ

так как все грибы собирает первая группа грибников. 2. Мокрый.
 Ответы на загадки: 1. Ни одного, 2. Мокрый. Логические загадки: 1. Ни одного, 2. Мокрый.



ГОРОСКОП НА 16 СЕНТЯБРЯ – 6 ОКТЯБРЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Звезды советуют Овнам уделить внимание здоровью дыхательной системы, следить за терморегуляцией и избегать переохлаждения, а на прогулку брать термос с горячим чаем.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Правильное питание и здоровый образ жизни – то, что способно сделать Близнецов более бодрыми, легкими и здоровыми. Решив прогуляться, берите в компанию близких по духу людей.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам просто необходимо сменить вид деятельности и заняться наконец своим здоровьем, присмотреть в магазине хороший спортивный инвентарь и начать домашние фитнес-тренировки.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Потребности Весов в этот период связаны с психическим отдыхом и умеренными физическими нагрузками. Утренняя зарядка поднимет настроение и настроит на дневную активность.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Стрельцов звезды предупреждают о возможном повышении уровня холестерина и проблемах с давлением, важно бывать на свежем воздухе, отказаться от жареного и соленого.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Осенняя хандра и одиночество – не для Водолеев. Поездки, походы, песни под гитару – то, что нужно для душевного баланса. И не пеняйте на возраст, для хорошего настроения его не существует.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы готовы к приключениям и путешествиям, перед их активностью не устоит ни один сложный маршрут. Главное – не забывать скандинавские палки, удобный рюкзак и улыбку.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Ракам звезды рекомендуют перейти на правильное питание, употреблять меньше углеводов и пить больше чистой воды. А прогулки по лесу добавляют радости и настроения.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Астрологи убеждены, что Девам пора отправиться в небольшое путешествие. Пусть это будет экскурсия в соседний город или поездка к морю, главное, двигаться и не останавливаться.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Скорпионам пора наладить режим дня, начать пораньше засыпать и не залеживаться по утрам. Душевную гармонию поможет обрести любимая музыка и общение с близкими друзьями.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Чтобы Козерогам обрести душевные и физические ресурсы, стоит почаще бывать у воды и в лесу. Справиться с осенней меланхолией помогут книги и тыквенные кексы с сухофруктами.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

Звезды обещают Рыбам душевную осень, наполненную любовью, нежностью и тихой радостью. Каждый вечер, проведенный в кругу семьи, будет наполнять вас гармонией и смыслами.

ЛУННЫЕ СОВЕТЫ



11–25 сентября
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА



26 сентября
НОВОЛУНИЕ



27 сентября – 8 октября
РАСТУЩАЯ ЛУНА

16–18 сентября – убывающая Луна, третья фаза – прекрасный период для отдыха, релакса и погружения в себя. Сейчас самое время мечтать и строить планы на будущее. Возможно, появится желание изменить образ жизни, рацион питания и внешность, и не нужно в этом себе отказывать.

19–25 сентября – убывающая Луна, четвертая фаза – можно позволить себе то, на что раньше

не решались: полет в аэротрубе, тайский массаж или поход в горы. Любые необычные идеи удачно впишутся в калейдоскоп вашей жизни и подарят незабываемые ощущения и впечатления, доставят море удовольствия.

26 сентября, новолуние – отличный день для того, чтобы устроить праздник, провести время с семьей или друзьями, выехать на природу, совершить

пробежку, отдохнуть активно, а вечер посвятить спокойному чаепитию и чтению книги.

27 сентября – 6 октября – растущая Луна, первая фаза – приятные прогулки, деловые поездки, оздоровительные процедуры – все начинания обещают увенчаться успехом. Важно бережно относиться к своему здоровью, быть внимательными к собственному самочувствию.

«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.: 8 (499) 399-36-78

Заместитель генерального директора по дистрибуции: ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 220 e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке: ИРИНА ГРИШИНА тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 237 e-mail: distrib@kardos.ru

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

Заместитель директора департамента рекламы: ГРИГОРЬЕВА Л. А. тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 147, 273

Ведущие менеджеры отдела рекламы: ВОЛКОВ В. Е., СЕМЕНОВА Т. Ю., ГУБАНОВА Т. В., КОВАЛЬЧУК Е. В., МОИСЕЕНКО Л. Н. тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 142, 206

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами: ЖУЙКО О. В. тел.: 8 (495) 937-95-77, доб. 147, 273

Телефон рекламной службы: 8 (495) 937-95-77, доб. 225 e-mail: reklama@kardos.ru

№ 18 (161), Дата выхода: 16.09.2022

Подписано в печать: 09.09.2022
Номер заказа – 2022-02949
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата производства: 14.09.2022

Отпечатано в типографии ООО «Возрождение» 214031, Россия, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8

Тираж 186 100 экз.
Розничная цена свободная
Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели. Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/ FOTODOM

Сайт газеты 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 любыми способами в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

Исцелиться может каждый, и вы - не исключение!

Святой Шарбель прибыл в Россию из Беларуси.

Рассказ о помощи Шарбеля

Иван Трофимович Васневов, пенсионер, село Юкसेво:

«Мой сын, теперь москвич, недавно вернулся из Ливана, был в служебной командировке. Там приобрел цветное изображение святого Шарбеля. Он видел, как туристы раскупали изображение Шарбеля, которое, по их словам, помогает избавиться от болезней. Привез нам с матерью. Я, конечно, не верил этим сказкам, взял изображение, как красочный сувенир, но однажды, когда у меня сильно разболелась голова, вспомнил о целителе из Ливана. Нашел его изображение, дай, думаю, попробую – надоело принимать таблетки.

Приложил изображение святого к больному месту, сразу почувствовал сильное тепло, а вскоре головная боль прекратилась. Теперь я стал искренне верить в целебную силу Шарбеля. Однако знаю о нем очень мало, жалею, что не познакомился ближе с его удивительным феноменом».



В белорусском храме есть специальный почтовый ящик, куда можно опустить письмо, адресованное Шарбелю. Святой обязательно увидит послание и поможет каждому нуждающемуся!

Масло из храма Шарбеля для исцеления миллионов!

НАБОР ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ:

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Целебное масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1499 р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

ОТКУДА РОССИЯ УЗНАЛА О ШАРБЕЛЕ?

16+ Отрывок из книги «Святой Шарбель. Новый взгляд» Т. Н. Адамова, Харвест, Минск, 2019.

Начало в предыдущем номере
Конечно, работа нефтяного вахтовика – не самая легкая. Рабочий день, как писал он нам, – 18 часов в сутки. Правда, работать нужно два дня – вышка находится на небольшом острове, третий день – свободен. Пейзажи на фотографии, которые он присылал, показались мне холодными и неуютными. Не мое это. Да и пословица старая наша говорит «Где родился, там и пригодился». Оставляли меня всегда равнодушной и сообщения брата мужа о приобретенной новой радиоэлектронной аппаратуре, суперсовременном компьютере, «виды» его небольшого домика... Думалось – разве все это, все эти, конечно, несомненные жизненные блага смогут долгие годы, к кому можешь приехать в гости

без звонка и обратиться с любовью, даже самой немыслимой, по словам брата мужа, «там» просьбой. А вот муж мой загорелся идеей перебраться в Норвегию вслед за братом. Тем более, что тот всячески в нем это желание подогревал. Более того, отчаявшись найти лучше оплачиваемую работу, муж мой (а он по профессии физик), в душе уже решение принял. И теперь дело оставалось, как ему казалось, за малым – уговорить и меня. И вот тут-то наступила черная полоса ссор и раздора в нашей семье, испытанной десятилетием верного и стабильного супружества. Дошло до того, что в любой своей мало-мальской неприязни муж стал обвинять нашу российскую неустойчивость – и, разумеется, меня, с моим «глупым» нежеланием никуда ехать. Ссоры участились. И, признаться честно,

эта наша летняя отпускная поездка была задумана как последняя попытка вернуть утраченное взаимопонимание. Хотя особой радости она мне доставить не могла – сразу по возвращении муж планировал посетить брата там, в Норвегии. И он не скрывал, что самым разумным ему кажется назад уже не возвращаться, остаться там. Подразумевалось, что следом приеду и я, хотя я и говорила, что не верю в свою способность решиться на такое. Неудивительно, что, любящая красотами Белоруссии, я то и дело с трудом сдерживала слезы. Думалось: «Бывают свадебные путешествия, а бывают прощальные».

Продолжение в следующем номере...

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из целебного камня обсидиан



на тесемке
цена: 599 р.

- «Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
- «Матрона Московская» (от болезней),
- «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
- «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства),
- «Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
- «Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
- «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

количество ограничено!

Уникальная Настольная Икона (Для защиты семьи и дома)

На подставке
Размеры: 100 мм x 64 мм

«Молитва Святого Целителя Шарбеля»
Сделана из лечебного камня Обсидиан

Цена: 1999 р.

количество ограничено!

899 р. «Святой Шарбель»
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесемке из камня обсидиан

Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление в России»
Отзывы людей, о том как и от каких болезней они исцелились.
450 страниц + чудотворные образы!

16+ новинка!
Цена: 1199 р.

Цена одного изделия: 699 р.

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ
НАТЕЛЬНЫЙ КРЕСТИК
НОВИНКА!

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1699 р.



Кулоны 699 р. из натуральных камней:

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1399 р.

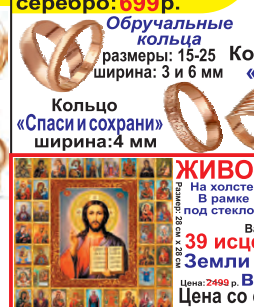


из натуральных камней: Тигровый глаз, Опал, Агат, Нефрит, Аметист, Гранат, Сапфир, Бирюза, Лунный камень, Обсидиан, Кашемир, Розовый кварц, Лазурит, Малахит, Коралл, Волосатик, Яшма, Лобридон, Амазонит, Рухомовоз, Александрит, Цитрин, Родонит, Халцедон, Горный хрусталь.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1099 р., серебро: 699 р.



Цена одного изделия: позолота 24к.: 999 р., серебро: 699 р.



Крестики: мужские, женские и детские.

Обручальные кольца
размеры: 15-25
ширина: 3 и 6 мм

Кольцо и серьги «Неделя»

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина: 4 мм

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ИКОНА
На холсте. В рамке под стеклом. Отличный подарок Вашим родным и близким!

39 исцеляющих икон Земли Русской
в одной иконе.
Цена со скидкой: 1999 р.

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК по всей России: 8-800-200-15-57

Как с нами связаться?

ОГРНИП 32167330004616

Viber +375-25-735-71-71

Реклама

КРУТИМ ПЕДАЛИ

BRADEx™
Fitness

ПОЛЬЗА ДОМАШНЕГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Помните, в детстве – ощущение свободы и легкости, когда несёшься на велосипеде по улицам города? Как ловко ноги задают темп педалям и вот ты, практически взмываешь над землей. А приятное чувство напряжения в мышцах после поездок?

О пользе велопрогулок знает каждый. Это один из самых результативных и любимых многими способов физической активности. Доступен в любом возрасте, помогает быстро привести себя в форму, получая удовольствие. Задействует до 50% мышц тела, при этом нагрузка на суставы остается минимальной.

Существуют факторы, которые могут ограничить доступ к занятиям. Неблагоприятные погодные условия: дождь, снег и палящее солнце, не настраивают на комфортную поездку. Ритм города и усталость после трудового дня также не всегда позволяют найти время для прогулок.

У велотренировок есть ряд преимуществ перед другими видами физической активности:

- Укрепление вестибулярного аппарата;
- Профилактика проблем сосудистой системы;
- Нормализация артериального давления;
- Активизация кровоснабжения малого таза;
- Тренировка сердечной мышцы;
- Борьба с лишним весом.

В этих случаях, тренировки на свежем воздухе легко заменить занятиями в домашних условиях на велотренажёрах компании Bradex.

Линейка представлена несколькими функциональными моделями, отвечающими любым запросам потребителя:

Велотренажер Bradex «СПЛЭШ» SF 0057

Представляет собой полноценный вариант велотренажёра. Оснащён компьютером с дисплеем, на котором поочередно отражается время тренировки, скорость, дистанция и расход калорий. Рассчитан на вес до 100 кг и оснащён механической настройкой сопротивления.



мышцы и повысить выносливость организма.

Плюсом станет возможность полноценно заниматься спортом в комфортной обстановке собственной квартиры, не отрываясь от просмотра интересного фильма.

Велотренажёры «Bradex» – идеальное средство для поддержания организма в хорошей физической форме.

Приобрести велотренажеры Bradex можно на маркетплейсах **Wildberries** и **Ozon**. Более детально ознакомиться с товаром можно на сайте **bradex.ru**

Мини велотренажер Bradex, с рукояткой SF 0826

Самая компактная модель Bradex. Позволяет заниматься в любом месте дома. Подходит для тренировки рук и ног. Оснащён удобной ручкой для переноски.



Мини велотренажер Bradex, с регулируемой высотой SF 0830

Для удобства использования оснащена регулировкой по высоте. Благодаря облегчённой складной конструкции, значительно экономит место при хранении. Может использоваться дома и в офисе.



Велотренажер для ног и рук Bradex SF 0099

Универсальный кардио-тренажер. Идеален для одновременной проработки мышц рук и ног. Оснащён удобной регулировкой высоты и степени сопротивления.



Все представленные модели могут с лёгкостью использоваться людьми пожилого возраста, будут полезны для реабилитации, после перенесённых заболеваний и операций.

Тренировки на велотренажёрах оказывают благоприятное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему, помогают похудеть, подтянуть

РЕКЛАМА

ООО «ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ», 117405,
г. МОСКВА, УЛ. ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ 145, КОРП. 8,
ОГРН 1057746505002

ООО "Вайлдберриз", 142181, МО, г. Подольск,
д. Коледино, территория Индустриальный парк
"Коледино", д.6 стр.1 ОГРН 1067746062449
ООО "Интернет решения", 123112, г. Москва,
Пресненская наб., д.10, эт.41, пом. 1, комн.
ОГРН 1027739244741

